

# 元気づくり広報部通信 第32号

再開しました!!

元気ふれあい広め隊(GFH)キックオフ会 R5.4.20



コロナ禍の為休んでいた年度始めのキックオフ会を4年振りに30名の隊員が参加して産業文化会館で開催されました。

- あいつ 傳参事 司会加藤管理栄養士
- グループ単位で妄想自己紹介  
住まいの地区、ある前、活動内容、自分が大谷翔也選手だったら。
- ゲームGFHの「見えぬ共通点」を探す  
全員の内年長、何年か又も若い、いつも元気。
- GFHの活動目的 ○人とふれあったり  
楽しく活動するための10ヶ条

- 令和4年活動の振り返り  
6月11日 GFHまとめ隊が開催され、1年間かけて、GFHのPR動画を作る事を決定。7月に深田内検討会開催
- 10月10日「いこ巡りウォーキング」開催
- GFHまとめ隊 PR動画作成はついで
- 令和5年活動について  
達成感のあるイベント内容をこれから検討する。  
IP各ホールの移動して完成したGFHのPR動画を保健推進委員5名の方々と視聴
- ピカモグ魔組の演奏、あまの舞を全員で合唱



# 元気づくり プログラム動画 完成しました!!



「11個のプログラムを市民の皆さんに知ってもらいたい!!」  
「新しい仲間に来てもらいたい!!」  
という思いでDVDを作りました!!

元気づくりプログラム動画は、地域のサロンや健(検)診会場で上映します。それ以外にもほっとHOT・中条でDVDの貸し出しも行っています。近くにいらした際は、健康づくり課 元気応援係まで声をかけてください。元気づくりプログラムに、たくさんの新しい仲間をお待ちしています!!



## GFH キックオフ会参加者の感想

1. 久しぶりに会えて良かった。みなさんの発言のこぼれに元気をもらった。GFHの活動が知りたい。
2. 久しぶりに顔なじみの皆さんに会えて楽しかった。みんなの笑顔、何年かとも若い。活動で元気になりたい。
3. この集まる場所を与えてもらって良かった。みんなと話すのが楽しく思った。

## 動画を観ての感想

- 保健推進員さんの声**
- ✦各プログラムが、アイデアを出しあっていたり、わかりやすく、よかったです。
  - ✦色々な活動も、やってみようと思わせてくれる。
  - ✦たくさんの方に、観てほしいですね。

- 7th グラマリンさんの声**
- ✦BGMがよくてビョウリでした。
  - ✦出来がよくて良かったです。
  - ✦動画を観て仲間がいてほしいです。



# 元気づくりプログラムの紹介

元気づくりプログラムとは様々な活動を通して人とふれあい、やりがいを感じ、笑顔が増えて元気になることを目的とした【元気を増やす】ための取り組みです。



## ほっとHOT・中条 元気づくりプログラム

<b>食を通して健康づくり</b> ふれあい、学びながら作物を育てることができる!!	<b>育ちの森公園づくり</b> 草花を通して仲間とふれあい元気になる!!	<b>胎内いいところ巡り</b> 胎内市の歴史や見どころの発見があり、ふれあいながら活動できる!!
<b>元気づくり広報部</b> 全プログラムの活動が見れて、色んな人と触れ合える!!	<b>HOT ふれあい健康会 &amp; 胎内いきいき脳活クラブ</b> 楽しく歩いて健康獲得! 脳活で頭が活性!!	<b>元気長生きPR隊</b> 健康の情報が得られる! 仲間がたくさんできる!
<b>ふれあいキルト</b> 楽しく交流しながら作品を作ることができる!!	<b>ほっとHOT料理</b> 食に関することでみんながハッピーになれる!!	<b>ピカモぐ劇団</b> お口の健康を学び仲間づくりがばっちりできる!!
<b>きらら四季の飾り</b> 仲間と楽しく活動できる! 子供と触れ合えて楽しい!!		

## にこ楽・胎内 元気づくりプログラム

にこ楽・胎内  
畑・花壇・公園づくり

自然がきれい!!  
仲良く楽しく作業ができる!!



新

## 健康づくり課 職員紹介



岩佐  
保健師

今年度の元気ふれあいのため隊キックオフ会では、皆さんの「元気を増やすが」としても感動しました。元気づくりプログラムを通して皆さんと一緒に元気を増やせができればいいと思います。担当のプログラムは「元気長生きPR隊」です。よろしく願います。



石井  
管理栄養士

4月より入職いたしました管理栄養士石井 石原と申します。行政栄養士になるという夢を胎内市で実現でき、大変嬉しく感じています。これから、たくさん学び、市民の皆様へ健康づくりのサポートができるよう頑張ります。よろしく願います。

### 元気づくりプログラム 日程表

6月	7月	8月
1日 ふれあいキルト		3日 ふれあいキルト
3日 育ちの森公園づくり	3日 にこ楽畑・花壇・公園づくり	10日 ほっとHOT料理
7日 きらら 四季のお祭り	10日 育ちの森公園づくり	10日 にこ楽畑・花壇・公園づくり
8日 にこ楽畑・花壇・公園づくり	11日 食を通して健康づくり	18日 HOTふれあい健康会 & 脳活クラブ
12日 ピカモグ劇団	18日 ピカモぐ劇団	24日 元気長生きPR隊
13日 食を通して健康づくり	19日 ほっとHOT料理	28日 育ちの森公園づくり
15日 ほっとHOT料理	21日 HOTふれあい健康会 & 脳活クラブ	
16日 きらら四季のお祭り		
20日 HOTふれあい健康会 & 脳活クラブ		
28日 育ちの森公園づくり		

発行元：元気づくり広報部

発行日：令和5年6月

問合せ：胎内市健康づくり課 元気応援係 TEL：44-8680 E-mail:genki@city.tainai.lg.jp