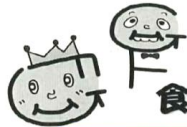


元気な広報部通信 第23号 2020



令和元年 10月21日 (月)
育ちの森公園づくり



食を通して健康づくり・元気ふれあい広め隊

ほっとでつながる!!ピザパーティー

花々会企画の、手づくりピザ窯を使ったピザパーティーが行われました。参加者は24名で、半数近い人は、はじめての参加で、米粉を使った「ミックス」「和風」「ツナポテト」の3種類を、生地作り、トッピングと自分達で作ったピザは自分達で食べられるので、いっしょに楽しんでいます。一番人気のピザは、グリーンカレー入りの和風でした。参加された人の中には、何回も参加した方が、焼き窯の準備が、たまたま、今回は、生地作りも参加できてよかった(男性)はじめて参加された方は、ピザ窯で、焼いたピザを食べたことかた、たので、自分で作ったピザが食べられてよかった。日ごろいろいろなプロにプログラムに参加しているが、はじめて、お友達と、のしくおしゃべりが出来てよかったと声かたさん喜んで、多くの人とおしゃべり企画と、これからもふえるといっています。



2回目 人生100年時代学

10/28

心からだの健康作り

Well-being

講師 多田由加利先生

よむコンパニオン

1限目 あなたの力で地元を健康に!
～応援の仕方!あれこれテクニック☆～
健康応援団として月台内市全体を
まると応援しようよと一致団結!!

2限目 改善の余地あり胎内市!!

- ・男性の4人に1人は血圧が高い
- ・4人に3人は血糖値が高い
- ・4人に1人は肥満と指摘あり
- ・意識的に運動を心がけている人の割合は **約6割!**
- ・運動習慣のある人の割合は **男性13.7% 女性12.4%**

幅広い世代が健康応援団の対象!!

3限目 身近な物で魔法の引き出しを増やそう!

◆多田先生の運動実践◆
◆地域のサロンや自宅に帰っても手軽にとり組めるような運動を楽しく実施
ちよこちよこ動く大大会を実施しました

お昼休み・特別授業♡
みんなおいしいお弁当を食べたあとは...
糸コップや画用紙とペンなど、身近にあるものでできるレクリエーションをしました。
皆年中笑い声があふれていました♡



午後の部

4限目 自分を知る! 相手を知る! (ソーシャルスキルトレーニング)
話す姿勢 表情 目線 聞く姿勢 あいづち 表情
早さ 声の大きさ 目線 質問のタイミング



胎内市の現状 糖尿病が多い...肥満・運動不足・過食・高脂肪食・喫煙
生活習慣病に強くエフサイズ!
～ 体で体感! 心で実感! やってみよう 最初の一歩
ちよこちよこ 大切な自分と向き合う 使えなくなるお金の貯金
使って貯めよう 筋力貯金 貯蓄体験

5限目 生活習慣病に強くエフサイズ!
～ 体で体感! 心で実感! やってみよう 最初の一歩
ちよこちよこ 大切な自分と向き合う 使えなくなるお金の貯金
使って貯めよう 筋力貯金 貯蓄体験

- ① さあ～ 声を出してみよう あいうえお ② 椅子に座って足を動かす 伸びる
③ 立て腕ふり ④ マットを使って腰を左右に 背中を上げる ⑤ 呼吸・瞑想
① 勢いの応援・共感の応援 ② 集まっている分どこかで動く
③ 指摘されたら受け止めよう ④ ファイル いちばん現場で使え!!
③ 私達は応援隊 私達が応援します。

次回30日は令和2年3月9日(月) おたのしみに♡



にこ楽 火田・花だん・公園づくり収穫祭 令和元年11月14日
 花だん・公園づくりをしながら火田で育てた野菜を使用して今年最後の収穫祭を行いました。にこ楽玄南右側の花だんは、メンバーが育てた花苗を植え、藤棚の管理、公園は林の中の遊歩道を整備して、散歩できるように管理してきました。そして火田で育てた野菜は、みんなのお茶やと、にこ楽料理の材料を中心に栽培してきました。

火田の野菜を全部収穫して、後期の活動が楽しくてきたことへの感謝と慰労の意味をこめて収穫祭を行いました。

料理は 参加者はホウナンア23名 職員6名の計29名が分担して調理しました。
 米粉ピザ(ミックス、ツナポテト) 東屋 (コーヒー、焼肉、etc)
 白菜と大根の浅漬け 調理 (豚汁、おにぎり、ピザ作り、etc)
 ヤーコンのバター炒め 煎茶
 絹太焼きさつま芋も、じわがもも 豚汁
 塩おあすひ 総会はいけんが方で、なごやがで行われ
 ました。



🌻元気づくりプログラムの予定🌻

1月 January	2月 February	3月 March
9日(木) ふれあいキルト にこ楽料理「きょうご料理」	4日(火) 胎内いきいき 脳活クラブ	3日 胎内いきいき脳活クラブ 5日 ふれあいキルト
14日(水) みんなのお茶会	6日(木) ふれあいキルト	9日 人生100年時代学⑤
17日(金) HQTふれあい健康会	13日(水) にこ楽料理「朝鮮鍋」	10日 みんなのお茶会
21日(火) 胎内いきいき 脳活クラブ (ほっとHQT料理「スイーツ」)	18日(火) 胎内いきいき 脳活クラブ	12日 にこ楽料理 「お好み焼きづくり」
28日(水) みんなのお茶会	19日(水) ほっとHQT料理 「米粉料理」	18日 元気づくり広報部
23日(木) ニーゴの健康づくり 講演会	21日(金) HQTふれあい健康会	24日 みんなのお茶会
	25日(水) みんなのお茶会	27日 HQTふれあい健康会

元気づくりプログラムとは... 胎内市の健康づくりは、「元気づけし」と「病気をしらす」の2重目で活動しています。この事業は市と市民の健康づくりボランティア「元気づけあひだ隊」が企画員となり、協働ですすめているものです。参加したプログラムがありましたら、健康づくり課にお問い合わせ下さい。
 *元気づくりプログラムは健康スタンプ王国対象事業です。

12月2日 育ちの森公園つくりメンバーがほっとHQT・中条をXmasに飾りつけました

ほっとHQT・中条では、平成16年度からクリスマスの飾りつけをしています。その翌年からブリッジ棟など、ほっとHQT・中条の施設内の飾りつけも始まりました！
 毎年ほっとHQT・中条の冬の風物詩となっています！
 12月2日は職員も合わせ総勢10人で飾りつけワイワイにきせか楽しく笑った、ほいほい1日でした。春からはほっとHQT・中条の公園つくりをはる。興味ある方ぜひどうぞ



元気づくり名人
松本 百合子さん
 保健推進員を10年間つとめた保健推進員にはなれたこと、かけに育ちの森公園つりに参加。参加できる時にほっとHQT・中条の花だんの植え替えや草取りを中心とした公園づくり活動をしています。笑顔いっぱい、はなごせてくれる松本さんです。また、ウォーキングイベントでガイド役をつとめてくれたりと大活躍な参加することで「みんなとおしゃべりしたり、気晴らしには、いいな」と話されています😊

ガイド名人
渡部昇二さん
 會津ハーのいいところ巡りでは素敵なガイドをしてくれた渡部さん。育ちの森公園作りPR隊と大活躍しています。10年前メダボで引っぱり指導を受け、1年で10kgの減量に成功。その思返しにと始めたHQTでの活動歴史や地理が好きなことから、歩いて仲間作り健康作りには、いいところ巡りは最高。知れば郷土に愛着がわく。知識も身につけて自分の勉強になる。友達が出来て嬉しい。「これからも無理せず何か出来れば、行政にたよらず自分達で出来る事はやろうじゃないか、お手伝いします。」と力強い声をいただきました。
 市の観光ボランティアガイドも行っており、歴史地理の知識は相当なものです。来年も素敵なガイドをお願いしますね!!

11月2日(土) ほっとHQT・中条の花だんの植え替えをしました!!
 育ちの森公園つくりの活動の一つである秋の花だんづくりには市民17名と職員とともに大勢でいきせかに実施。花だんづくりも市民協働で活動します。
 当日はきららにあそびに来た親子も参加し、土いじりと体験したり、花と植えはから世代間交流も楽しかったです!!

発行：元気づくり広報部
 発行日：令和元年12月25日
 問合せ：ほっとHQT・中条 健康づくり課
 ☎44-8680