

元気広報部通信

2015 ほっとHOTまつり

「ふれあいは元気倍増」のテーマを掲げた、ほっとHOT祭りが6月28日(日)盛大に開催されました。今年で16回目となる祭りには、2600人の来場者があり、たくさんのふれ合いと笑顔の交流があり、「ふれあいニ元気」を実感した楽しい日でした。

3回の企画会には266名の参加があり、出店(ブース)は46店、スタッフは100人を超えぬ。

今回は、GFH(元気ふれあいためたい)のロゴマークが決りそのPRも行われました。イラストの書かれた蛍光バッチは大人気でした。

中条小のフーズ、手話や点字の体験、脳年齢、血管などの健康チェック、焼きそばや綿あめなどの出店など、どれも人気でした。最後にはじゃんけんゲームで景品が配られました。

紙飛行機作りに参加した小学6年、渡辺涼太君(11歳)は、「作り方を教えてもらい作ったらとてもよく飛んだ。とても楽しかった。」と話していました。

祖母と3人の子供と参加した前田裕佳里さん(27)は、「今年初めて来た。こんなににぎやかな祭りだとは思わなかった。ぜひ来年も来たい。」と話していました。

祭りを通して大勢のみなさんに元気発信が出来ました。



開会式



生演奏で みんなで踊りましょう



1位になつたよ!



真剣!



じゃんけん大会

にこ楽の公園づくり

雪のため、つぶれかけていた藤棚がボランティアの方々のご尽力により、スッキリと立ち上がりました。今年は咲きませんでした。来年には美しい花の下を歩けるかも知れません。

荒地のよふになっていた林は、遊歩道のコースづくりと下草刈り、樹木の名称付け等の作業が着実に進行しています。

東屋(あずまや)づくりは、場所の設定、基礎の土盤を終えました。

6月17日に、国土交通省、国土政策局、地方振興課、小規模拠点形成推進係の横堀係長と桐澤氏。新潟県総務管理部、地域政策課、特定地域振興班の熊倉主事から、にこ楽に視察に来られました。以前に使用したビラや計画図などを見て頂き、畑や、公園づくりの現状、駐車場整備状況等ににこ楽建屋内の各施設を子細に視察して行われました。職員の説明に熱心に傾いて、時にはジョークを交えて質問されるなど、楽しい雰囲気のため、視察は滞りなく終了しました。

育ちの森 春の植え替え

5月30日(土) 青空のもと、ボランティアさん、健康づくり課の課長さんをはじめ職員のお母さん、総勢40人近い人達から、

植え替えには水を流しました。作業のあとは、恒例の焼きそばパーティーでいつもより外で食事ですが、天気が良くて、健康スタジオでの食事となり、花友会特製の焼きそば、初物のスイカに舌鼓をうちました。植え替えから2ヶ月がすぎ、花たちも元気にほっともたかろくして開花します。

秋の植え替えにも、たくさんの方々の参加をまっています。



夏の元気づくりプログラム 日程表

7月

- 1日 食を通して健康づくり
- 8日 育ちの森公園づくり
- 9日 ふれあいキルト
- 13日 にこ楽ウォーキング
- 15日 花壇・畑めぐり(にこ楽胎内)
- 26日 ほっとHOT料理
- 27日 にこ楽公園整備
- 29日 食を通して健康づくり
- 30日 にこ楽料理

8月

- 3日 食を通して健康づくり
- 4日 収穫祭(食を通して健康づくり)
- 6日 ふれあいキルト
- 19日 育ちの森公園づくり
- ほっとHOT料理
- 24日 にこ楽公園整備
- 花壇・畑めぐり(にこ楽胎内)
- 27日 にこ楽料理

9月

- 3日 ふれあいキルト
- 14日 にこ楽ウォーキング
- 15日 花壇・畑めぐり(にこ楽胎内)
- 16日 育ちの森公園づくり
- ほっとHOT料理
- 24日 にこ楽料理
- 28日 にこ楽公園整備
- 30日 ウォーキング イベント

まずは手っ取りゲームでウォーキングアップ!



G F H 企画会開催

(元気ふれあい広め隊) 企画会開催
 4月16日 ほっとHOT・中条で27年度の年間計画などについて協議し下記の事が決定しましたので、よろしくお願ひ致します。
 ○6月28日 ほっとHOT祭り
 今回はGFHの知名度が「いまいち」なので、PRブースを設置することになりました。内容については企画会で検討することになりました。
 ○9月30日市民協働ウォーキングイベントの企画会とアワーパークの薬草園整備を7月13日、8月5日、9月2日の3回実施いたしますので、皆様の参加をお願ひ致します。
 ○健康たいない21策定
 5年毎の策定で秋に計画いたします。
 ○元気づくりプログラム発表会を平成28年3月16日に開催します。元気づくりの活動を発信していただきたいと思います。
 ○元気づくり普及 ロガー多岐の応募の中から下記に決定しました、ありがとうございます。



記事の詳細内容の問い合わせは健康づくり課へ
 0254-44-8680

☆毎月第2、4火曜日はにこ楽胎内 みんなのお茶会開催日です。
にこ楽料理 5/28 に初めて参加しました。

調理室は明るくて肉も野菜もおいしそう
 簡料理3品を3人の講師が教えて下さいました。

献立は◎ナンジャオロス春巻。
 ◎実山椒揚げ
 ◎木の芽あえ
 みんな絶品でした。「主人のつまみにいいね」

「いろいろな山椒の使い方がわかり、嬉しい。」「白みそと赤みそにしたらどんな味かな?」「もう少し量を食いたい」etc...と話がはびきました。参加者は男性1名含み20名。

調理台を囲んで出来るので切るのも、揚げるのも見やすく手をだしやすかったです。にこ楽は保育園を改造したせいか広くて気持ちいいです。長い廊下で運動も出来そうと、いろいろな行事に参加してみようと思いました。健康スタンプも1個ゲットしました。

イマドキ男子は厨房に入る!!

6月のほっとHOT料理は男の料理(中級編)で料理の腕をあげたい男性向けに考えられたもの4品でした。
 ※中華丼 ※酢みそあえ
 ※茸のちりめんじゃこガーリック炒め
 ※コーヒーゼリー

参加者はまかないをやってこられた方から1人になつた時の為に参加した人など10名。手際がよくて食摊さんもビックリ。

感謝!! 美味しかった!! 中華ファンになったの感想の他に基本から学びたい。年にたった1回ですか?の声もありました。皆さん楽しくチャレンジ出来たのかな?と設備がすることに笑顔で心したいと思いました。



今回の名人 山野草・野鳥名人 長谷川文吉さん

このコーナーは、ほっとHOT・中条と、にこ楽・胎内で、自分の得意な技を元気づくり事業に発揮してくれる名人を紹介するコーナーです!

ほっとHOT・中条ができた当初から様々な場面で活躍している方です!「自分はリーダーというよりも補佐タイプだね!」とのこと。今はにこ楽胎内の公園づくりに名人の力を発揮してくれています。

約20年も元気に活躍できる秘訣は、「無理しない70~80%で満足する気持ちが長続きのコツ」とのこと。なるほどね、と納得でした!すごく気さくな方なので、見かけたら声をかけてみてください!!



7月11日 NO.8