

元気づくり広報部通信



元気づくりプログラム イベントの日程表

1月 2月 3月

7日(木) 元気づくりプログラム
発表会企画会

7日(木) ふれあいキルト
9:30~11:30 健康スタジオ

12日(火) みんぞのお茶や
10:00~11:30 にこ楽

18日(月) 飾りつけ天板作り
いきいきロケ、リズム体操

20日(水) ほっとHOT料理
10:00~11:30 餃子春巻

26日(火) みんぞのお茶や
10:00~11:30 にこ楽

28日(木) にこ楽料理
テーマ: 干し

2日(火) ほっとHOT料理
10:00~11:30 特定健指考

4日(木) ふれあいキルト
9:30~11:30 健康スタジオ

5日(金) 元気づくりプログラム
研修会

20日(月) 飾りつけ天板作り
いきいきロケ、リズム体操

9日(火) みんぞのお茶や
10:00~11:30 にこ楽

18日(木) にこ楽料理
テーマ: 米粉料理

23日(火) みんぞのお茶や
10:00~11:30 にこ楽

3日(木) ふれあいキルト
9:30~11:30 健康スタジオ

8日(火) みんぞのお茶や
10:00~11:30 にこ楽

14日(月) 飾りつけ天板作り
いきいきロケ、リズム体操

16日(水) 元気づくりプログラム
発表会

17日(木) にこ楽料理
テーマ: 米粉料理

22日(火) みんぞのお茶や
10:00~11:30 にこ楽

にこ楽! 1月26日
冬のイベントもあるよ!
雪あそび★だんごづくり

ほっとHOTのクリスマス飾り

12月4日 花々会のメンバーとリハビリ教室のみなさんで、クリスマスの飾りつけを行いました。ホールには大きなツリー。小物のボールやリボン、リハビリ教室のみなさんが飾りました。2Fの廊下の窓には、キラキラのモールやスノーマンやサンタの飾り付け。渡り廊下には、ペットボトルを220個も積み上げた。特性の「ペットボトル ツリー」も飾られた。Hさんが900ccのペットボトルを2年半も貯めて作られた渾身の作。周りには電飾や花が飾られている。ほっとHOTはクリスマス一色になり

すっかりクリスマス気分。ふれあいを楽しみながら飾られたツリーの回りでは「すごーい」「いいね〜」と賑やかな声が上がっていました。



どんなアイデアが
できるかな!!



- 第1回 12月17日(終了)
- 第2回 1月22日(金) AM9:30~11:30
- 場所 ほっとHOT・中条 問い合わせ 健康づくり課

元気づくり研修会 11月20日開催

「こんなまちだったらいいな!

あなたのアイデアで胎内市を元気にしよう」をテーマに研修会が開催されました。

参加者は、元気ふれあい広め隊・黒川元気発信企画員・元気づくりプログラム参加者・保健推進員・一般市民など60名が活発な意見交換を行いました。

前座: 諸橋、阿部職員から「健康たいない21」の内容について説明があり、どうしたら健康づくりに役立つかという事で、この5年間を振り返り、4つの柱(元気・ふれ合い・生きがい・つながり)を意識して活動してきた事について、にこ楽・胎内を参考にして報告されました。

エルイーシー合同会社水越真代表による講話「健康たいない21と皆さんのかかわりについて」と、「これからどんな胎内市に なったらいいか」についてグループ毎にアイデアを出し合いました。

胎内市、健康でたのしい市だったらいいな〜。
自然がいっぱいで皆とわらいあえる町だったらいいな〜。
世代を超えて笑顔あふれる触れ合い、元気いっぱい胎内市。地域で仲間づくりが出来る場が増えるといいな〜。

困っている人を当たり前前に自然に助けあえるといいな〜。
他に、たくさんのアイデアが出されウィッシュツリーにしました。このウィッシュツリーを、具体的な形にするために「健康たいない21策定検討会」を、下記のとおり開催いたしますので参加をお願いいたします。

元気づくりプログラム発表会

「平成28年3月16日(水) 産業文化会館で開催決定

詳細は、市報たいない3月1日号を見て下さい。

胎内市の健康づくりは「病気を減ら

す」と「元気を増やす」の2つを大切にしています。そのうちの元気を増やす活動として、元気づくりプログラムを年間をとおして開催していますので、ここに1年間の活動報告と、体験コーナーで楽しんでいただきプログラム参加者を募集いたします。

活動のキーワードは、「元気」「ふれあい」「生きがい」「つながり」です。

(プログラム)

ほっとHOT・中条

ほっとHOT料理
育ちの森公園づくり
食をとおして健康づくり
ふれあいキルト
きらら四季の飾り
元気づくり広報部

にこ楽・胎内

にこ楽料理
にこ楽公園づくり
畑・花壇整備
みんなのお茶や
動いて笑って元気づくり

同時開催: 健康スタンプ王国抽選会

平成27年5月8日~平成28年3月6日の間、実施している健康スタンプ王国の抽選会を行います。

乞うご期待豪華景品。

同時開催: 健康づくり標語の表彰式

平成27年10月15日締め切りで募集した健康づくりポスター標語の表彰式を行います。

問い合わせ 健康づくり課 ☎ 44-8680



去年の様子を少しご紹介☆

司会もしました!

にこ楽収穫祭

11月11日、にこ楽の畑の収穫があり、作物はその場でボランティアの方で調理され皆さんで美味しく頂きました。

メニュー (畑の作物)

- ・すいとん汁 (人参、ごぼう、さつまいも)
- ・人参のツナマヨ (人参)
- ・カボチャのサラダ (カボチャ、サラダ菜)
- ・じゃが芋のしめ煮 (じゃが芋)
- ・ヤーコンのサラダ (ヤーコン)
- ・水菜のサラダ (水菜)
- ・かぶの漬物 (かぶ)
- ・ちがみ2種類 (カボチャ、ネギ)
- ・さつまいものスリン (さつまいも)
- ・いとこ煮 (カボチャ)
- ・白菜の漬物 (白菜)
- ・大根菜ご飯 (大根菜、葉)

30人から5人作り28名が頂きました。

じゃが芋のしめ煮が珍しかったです。ヤーコンのサラダはヤーコンの甘みと、味噌マヨの味が絶妙にマッチしていて美味しかったです。米粉のすいとんは、いろいろ野菜が入りすいとんがモチモチ、つるんとして、美味しかったです。

畑グループの作業と同時に進行で公園グループも協同作業をしました。

・藤棚の冬期積雪による倒伏を防止するために単管(パイプ)で柱を建て横方向に単管を車も渡りクランプで結束した。

・あずま屋の柱の根元のコンクリートの型枠を外す。

・あずま屋の柱のボルトに防錆塗料を塗布した。



参加者の皆さんが和気藹々と喋り合い、笑い合い、ワイワイ、ガヤガヤ、楽し過ぎておられました。

ほとHOT 中条 秋の収穫祭

11月10日、ほとHOT・中条で食を通して健康づくりの秋の収穫祭を行いました。

前日みんなで収穫した野菜を使って調理開始!

料理上手な女性陣は野菜を切るのも煮るのもお手のものですが、男性陣も大活躍でした!ねぎとしいたけをこんがり焼いてくれたのですが、とってもおいしくてみなさん大絶賛!

「みんなで食べるからおいしいね」と、参加者の方が満足そうな顔をされていて、とっても嬉しい気持ちになりました。

終始笑顔と笑い声で溢れていて、私自身も大満足な収穫祭でした!

「食を通して健康づくり」は、これからも活動していく予定ですので、ご興味のある方はぜひ遊びに来てください!



男性陣も活躍!!

育ちの木 秋の植え替え

10月31日(土) 雲の空のもと、大勢の参加で

ボランティアさんと職員合わせて30人以上は参加していたのか、作業は「森の会」のみならず、駐車場脇の枯れたお茶の木も植栽を行いました。

他の参加者は、花の植え替えと、42-リッポの球根をポランテアや花壇に植え、作業のあとは、花と会特製のやまそばで昼食でした。

春にはきれいな花が咲くのが楽しみです。ぜひほとHOTにお集りの際は、きれいな花壇をのぞいて下さい。



こんなにキレイになりました!



アイル NO.11 運動名人 坂上 静子さん

このコーナーは、ほと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!

- ★ 坂上さんは、にこ楽・胎内の元気づくりプログラム「動いて笑って元気づくり」で、立ち上げ当初から活躍している運動名人です。
- ★ にこ楽・胎内の「いきいきロード」は、動いて笑って元気づくりのメンバーが気軽に誰でも運動できるように考えたのだそうです。
- ★ 「にこ楽に来ればお茶も飲めるし、子育てルームもあるから孫も連れてこれる。こんな良い場所があることを、たくさんの人に知ってほしい。みなさんに来てもらって運動したり、おしゃべりしたりしてもらいたい。それが夢なんです。」と、素敵な笑顔で話してくれました坂上さん。
- ★ みなさんも、にこ楽・胎内で運動やおしゃべりに夢中になってみませんか?
- ★ きっとにこ楽が大好きになりますよ!



いきいきロード、楽しそうです!