

# 元気づくり広報部通信 第8号



## 元気づくりプログラム発表会

3月16日産業文化会館において、「ほっとする仲間 にこっとする体験・笑顔いっぱいプログラム発表会」が行われ、170人の市民が参加しました。ほっとHOT中条と、にこらく胎内を中心に市民共同で行われている健康づくりプログラムを広く市民に知ってもらおうと企画され、今年で2回目。同時に、健康づくり標語の入賞者の表彰式や、健康スタンプ王国抽選会も行われました。

13のプログラムの趣向をこらしたブースには、風車作りやミニ針刺し作りの体験、ペーパートの実演、みんなのお茶やの試飲や試食、塩分濃度のクイズなど、どの方も大盛況でした。EM菌やトマト苗などは、早々と売り切れになりました。手の込んだくす玉や、ハイジの顔出しパネルで写真撮影も行われ好評でした。

事前に企画会を3回も行い、意思疎通は仲間とは、和気あいあいとした会場の雰囲気を醸し出し、沢山の笑顔があふれました。

参加者からは、「たくさん笑った。新しい友達増えたよ。健康について刺激になった。みんな力を合わせるとすごい力になる。」等の声が寄せられました。「魅せる・わくわく感・引き付ける。」を持った健康づくりプログラム。人とのつながりを大切にしたい。楽しみながら元気づくりを体験するこのプログラムが、広く一帯市民に知られ、沢山の仲間が増えたらいいな〜と思います。胎内市を元気にするために、一緒に活動していきませんか？

### プログラム発表参加者の声

- 皆さん元気だな〜元気オー素晴らしい。これから運動や体を動かすプログラムがほしい。ピカモケ劇、キルトが印象に残った。(50代 須貝 氏)
- 楽しませてもらった。塩分検査、ケン王記憶に残った。集客がもっとほしい。(60代 女性)
- 今日は最高。和気あいあいよかった。土日やれないか。(70代 村松 氏)
- 和やかな雰囲気。みんな親切。いい人に出会った。来年も来たい。(60代 女性)
- すごく楽しかった。みんなのお茶やの試食がよかった。(60代 市内 女性)
- 沢山元気をもらった。いろんな人に会って情報を得た。(60代 男性)



## 健康づくり活動研修会

平成28年2月26日(金)

テーマ「元気づくり対策を推進している組織の今後の展望について」

木村参事、傳係長の解説を含めた司会により研修会が進められました。

元気ふれあい広め隊(通称GFH)、元気づくりプログラム、黒川元気発信企画員の組織の目的や位置づけが明確に共通認識されていない事による問題がある為、平成27年度「健康たいない21」第2次健康増進計画に合わせてメンバー全体の研修会において下記の様に確認しました。

組織の名前を元気ふれあい広め隊(通称GFH)と1つにする。

元気ふれあい広め隊(通称GFH)の目的

人とふれあったり、やりがいを感じたり、楽しみながら自分自身が元気になって、その元気をおすそ分けしながら、まわりに広げていく。

元気ふれあい広め隊(通称GFH)の活動。

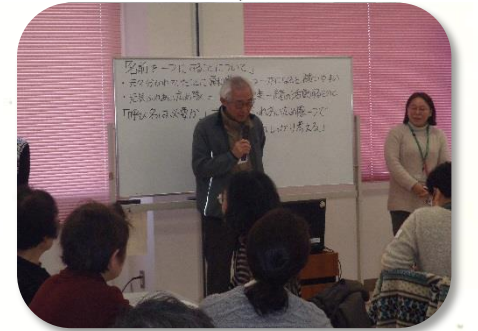
1. 元気づくりプログラムの企画運営
2. 元気づくりイベントの企画運営
3. 場所を問わず、周りを元気にする活動

従って、元気づくりプログラムの企画員は、元気ふれあい広め隊員となる。紙面の都合上、続きは次号に掲載いたします。

講師 エルイーシー合同会社代表 水越真代先生

| 健康寿命  | 平均寿命 | これからはどのようにして  |
|-------|------|---------------|
| 男 71歳 | 80歳  | 100歳まで生きて行くかを |
| 女 74歳 | 86歳  | 計画する時代になった。   |

今までのキーワードは、運動、栄養、休養、これからのキーワードは、つながる、学ぶ、遊ぶ、働くです。



## 元気づくりプログラム日程表

### 4月

- 1日 育ちの森公園づくり
- 4日 食を通して健康づくり
- 5日 胎内いきいき脳活クラブ
- 6日 ピカモケ
- 7日 ふれあいキルト
- 13日 にこ楽公園整備
- 18日 動いて笑って元気づくり
- 19日 花壇・畑づくり
- 22日 ピカモケ
- 28日 にこ楽料理

### 5月

- 12日 ふれあいキルト
- 17日 胎内いきいき脳活クラブ
- 花壇・畑づくり
- 18日 ピカモケ
- にこ楽公園整備
- 24日 ほっとHOT料理
- 26日 にこ楽料理
- 31日 胎内いきいき脳活クラブ

### 6月

- 2日 ふれあいキルト
- 7日 胎内いきいき脳活クラブ
- 8日 きらら四季の飾り
- 14日 花壇・畑づくり
- 16日 ほっとHOT料理
- 19日 きらら四季の飾り
- 21日 胎内いきいき脳活クラブ
- 22日 にこ楽公園整備
- 23日 にこ楽料理

☆みんなのお茶やは第2・4火曜日に、にこ楽・胎内で活動します!  
 ほっとHOT・中条  
 にこ楽・胎内

6月  
 ほっとHOTまつりも  
 あるよ!!





1月26日(火)「にこ楽胎内」冬のイベント

「にこ楽胎内」で冬を楽しもう! ~団子の木の下で~

企画員と参加者の皆さんが、栗野の雪の一日を楽しく過ごしました。当日は(団子作り)と(餅作り)のチーム(甘酒作りのチーム)(雪の滑台と迷路のチーム)(おぼろ屋での餅とスルメとコーヒのチーム)に分かれ、赤、緑、黄色、白などに着色された団子を



大きなミズキの木に刺したり、おぼろ屋の夢や希望を書いた短冊を吊ったり、ホッカホッカの甘酒をフーフー吹いて頂いたり、山のような巨大な滑台がソリで滑り下ったり、雪の原に踏まれた迷路に首を傾げながら歩いたり、去年新築されたおぼろ屋の下で、フックとふくめた餅や、熱々そり返ったスルメを頬ばったり、香ばしいコーヒを、両手で、身体を心も暖かくなったり、朝の子時半ごろ

から、正午まで、ワフ、キャーキャーと悲鳴をあげる歓声、笑い声、叫び声が絡み始め、にこ楽胎内のどこかには、スグ、スリリングで、ファンタジックな楽しいイベントでした。おぼろ屋、いっしょにお茶を飲む店頭に、健康をふり返りました。



**にこ楽 公園づくり**  
にこ楽胎内の庭とみんなが集まる夢の話まった公園にするための活動しい可、昨年から本格的に活動がスタートし、雑木林に遊歩道を作ったり、藤相川の整備をしています。また、おぼろ屋も完成し、冬のイベントでおひろめ公園づくりは月1回活動しています。男性陣が大活躍!!!  
夏や冬のイベントでは参加者とのふれあいの場になっています。

自然体験ができて子ども大歓迎  
毎週楽しく遊び、おいしいお茶もいただけます。

色々な人と遊べよう  
楽しいよ

おぼろ屋が  
できるよ

### 名人のコーナー

フォト NO12

農業名人 坂上昌司さん

野菜づくり名人 渡辺豊子さん

フォト NO13

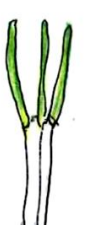


このコーナーは、ほととHOT・中条、にこ楽胎内で「自分の得意技を「元気づくり」事業に発揮してくれている名人を紹介するコーナーです。今回の名人は、ほととHOT・中条で「食を通して健康づくり」事業で活躍している名人です。

坂上さんはJAの農業政策にもたづなれた農業の大名人です。おぼろ屋「食」は人と人をつなぐものなので、農業のよさと楽しみを知らせてもらいたい、おぼろ屋づくりから指導してもらえぬ名人です。



渡辺さんは野菜は「健康の源」をモットーに安全安心な野菜づくりを目指している名人です。元気づくりプログラム発表会では昨年、ヤーソンの種を提供していただき、ありがとうございました。



胃がん(バリウム)・大腸がん検診が始まります。

4月～がん検診が始まりました!!  
ご自身の健康のために毎年受診しましょう

※とき※ 4月5日(火)～

※ところ※ ほととHOT・中条(ほか各指定施設)

※対象※ 市内にお住まいの30歳以上の方

※料金※  
胃がん検診 69歳以下 1200円  
(バリウム) 70歳以上 400円  
大腸がん検診 69歳以下 800円  
70歳以上 300円

がん(胃、大腸)と自覚症状がはじまるまで進行していきま。症状がはじまる段階から定期的にがん検診を受診しましょう。

詳しくは  
4月1日号の  
市報「たいなほ」  
をご覧ください。

取材中です  
みなさん笑顔で  
答えてくれます!



### 元気づくり広報部紹介

広報部は、「元気づくり」広報部通信 5年4回発行しています(市のホームページにも載せています)

毎回記事の内容と担当をきめて、イベントや各プログラムの取材に出向き、プログラムを体験したり、参加者から感想を聞き、ほととHOTの若い職員さんたちといっしょに記事をまとめます。

部員が少ないから、仲間を募集して、楽しい出会いや体験が出来る広報部にぜひ仲間入りして下さい。お待ちしております。