

元気づくり広報部通信



平成29年度地区組織研修会報告 平成29年10月25日実施
講師 日本ヘルスサイエンスセンター医師 石川雄一先生

テーマ「新しい元気な Timaiを作る! あなたの“力”みんなの“力”引き出します」

平均寿命が50~60歳の頃は「死なないうためにどうしたらよいか」が健康づくりと言ってきたが、現在100歳まで生きる時代になり、それではだめなんです、さらに平成29年に生まれた人は107歳が平均寿命になると言われています。



(2015年の平均寿命男性80.77歳、女性87.0歳)

65歳までは仕事に一生懸命エネルギーを注いできたが退職後は、仕事と同じようなエネルギーを注ぐことがありますか。

女性は家事や料理などの役割がありますが、男性は、スポーツセンター、ゲーム、テレビ位しかないか……。何をしたらよいか、健康寿命を延ばす事がよいと言われているが、何もすることがなければ、健康寿命を延ばすことはできません。

健康に一番影響を及ぼすものは、つながりと言われています。

65歳までに他人とつながりを持つ居場所を作るのは、自己責任です。

胎内市は、このつながりを持った居場所を、毎月の元気づくりプログラムやイベントなどを持っていきますので活用してもらおうといひですね。

これからの健康の進め方は、病気から遠ざかる「病気対策」と「元気対策」の2本柱で考えるとよい。「病気対策」としてやってきたことは病気を念頭に置いた対策。「元気対策」は楽しむ、わくわくふれあう、認め合う夢を見るなど「動詞」で感じる部分です。

考え方の「足し算」「引き算」「掛け算」「割り算」

足し算で物事を考えるのは悪いことではなのかわ、引き算することも大切で「このよくなる自分になるのもよい事ではないか」と考えられるとよい。

「どのようなまちをつくりたいか」「どうしたいか」と考えた時に一つ一つを見ると全部大切だが、職員の数は変わらない、たし算ばかりでは事業の継続はできないので引き算することが必要になってくる。

これから物事を考える時は「なにをする?」より「何を辞めた方がよいと思う?」の視点で考えることが必要になってくる。優先順位の低いものはやらぬのではなく全体の大局観を見て全部やるのではなく、くっつけ一つの事をする、掛け合せる、わかちあったりする事も必要。

【まとめ】相手のことを知りたひ、「自分を知らほひ」という気持ちの結果的に元気につながっている。活動の内容はちがっても目標を共有化して、分かち合っふれあふと確実に元気になる。(これって村度が大事ということかな!)



●●●● 元気ふれあひ広の隊養成講座が開催されました ●●●●
元気ふれあひ広の隊は、まちづくり応援隊です! 人とふれあひたり、やりかひを感じたり、楽しみながら自分自身が元気になり、その元気を周囲におすそわけしながら、まわりを広げていく活動をしています! 元気ふれあひ広の隊として活動するメンバーを募集し、養成講座を開催しました!

※1回目 10月25日※

日本ヘルスサイエンスセンター 医師 石川雄一先生とお招きし、これからの人生何をしていこうか? あなたの「病気減らし」と「元気増やし」の健康-Life 2というテーマで第1回目を開催しました!!

みなさんは、自分の健康にとって大切なものはなんですか?
健康に一番影響を及ぼすものは、**人とのつながり**です!!

☆人とのつながりを強くするために…☆

- ・ “難しい”と思えることも “おもしろそう”と楽しんでほしい! ワクワクした気持ちは、元気に繋がります♪
- ・ 元気な挨拶が家でもできるようにになると、人は変わってきます!
- ・ 普段から声をかけていくことでつながりが強くなっていきます!
- ・ 相手にはポジティブな言葉で返す!

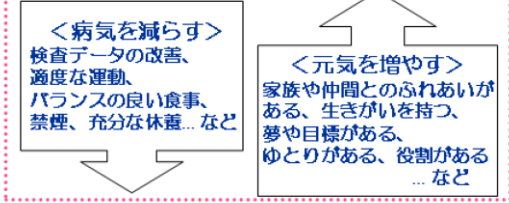


元気ふれあひ広の隊はまちづくり応援隊です。活動する時には人とふれあひたり、やりかひを感じたり、楽しみながら自分自身が元気になり、その元気を周囲におすそわけしながら、まわりに元気を広げていく活動をしています。
元気ふれあひ広の隊は一緒に活動するメンバーを募集しています!

※2回目 11月17日※

胎内市の目指している健康づくり活動の基本的な考え方
胎内市の健康づくりが目指す姿
~その人らしい豊かで幸せな人生~

健康に過ごすためには
病気を減らすこと、元気を増やすことが大切です



つながりがあるという事が元気を増やす要素であり、だれかとふれあひたり、生きかひをもって自分らしく活躍することも元気を増やすことに繋がります。

※3回目 12月19日※

- ~人とのつながりに役立つ言葉かけ~
- 「い」 いいね
 - 「な」 なるほど
 - 「運」 うんうん
 - 「送」 そうそう、そうだね
- ★反応する第一声はポジティブな言葉かけをしていすね♪



元気づくりプログラム日程表

🐶 1月 🐶

- 5日 HOTふれあひ健康会
- 11日 ふれあひキルト
プログラム体験会企画会①
- 16日 脳活クラブ
- 18日 ほっとHOT料理
テーマ: 免疫アップ料理
- 22日 にこ楽料理
テーマ: ながら教わる和菓子

👗 2月 👗

- 1日 ふれあひキルト
- 2日 プログラム体験会企画会②
- 6日 脳活クラブ
- 8日 にこ楽料理
テーマ: ながら教わる洋菓子
- 14日 ほっとHOT料理
テーマ: 米粉料理
- 16日 HOTふれあひ健康会
- 20日 脳活クラブ

🌸 3月 🌸

- 1日 ふれあひキルト
- 2日 HOTふれあひ健康会
- 6日 脳活クラブ
- 15日 にこ楽料理
テーマ: 保存食料理
- 16日 元気づくり広報部
脳活クラブ
- 20日 脳活クラブ

9日
元気づくり
プログラム体験会
in 産業文化会館

☆みんなのお茶会は、第2・4火曜日に、にこ楽・胎内にて活動しています!!

さつまいものつるでリース作り



10月24日(火)みんなのお茶屋で、さつまいものつるを使ったリース作りが行われた。にこ楽胎内で栽培しているさつまいものつるを利用し、造花や松ぼっくりなどを飾り、様々なリースが出来上がった。参加者は12人。今回の講師は桐生スイ子さん。

さつまいものつるを1〜2週間 ちよとよく編める位に乾かし、それを丸い形に編んでいく。ハートの形をしたリースには中に針金が入っている。好きな造花をセリ編んだリースにグルーガンで糊づけして出来上がり。綺麗に出来たリースにみんな満足そうだった。「みんなのお茶屋は 毎回いろんな事をして楽しい。」とのみなさんの声。「おしゃべりや 作品が完成した満足感、ふれあいが楽しい」との事。どなたでも参加できます。

にこ楽胎内にどうぞお越し下さい。

みんなのお茶屋の予定表 (講師は 作品ごとに変ります。)

1月9日	・ 1月23日	ネックウォーマー作り
2月13日	・ 2月27日	ハンドモップ作り
3月13日	・ 3月27日	アクリルたわし作り



11月のにこ楽 料理

今回は、親子を対象に「おやこ伝承料理クッキング」で献立は、「雑煮」「菊と大根おろしと枝豆のおひたし」「リンゴとさつまいものパイ」参加者は、4組と少なからずですが、おもろと細さ便ってせいなり、菊の花も楽しめた。楽しくみんさん調理し、教室の最後には、一人ひとり「伝承料理中級師コース」をもちの笑顔で記念写真を撮ってました。

先生をつとめたのは胎内市食育PR隊の3人でPR隊のみんさんは、伝承料理など食育を伝える活動をやっています。メンバー募集もしてあるので、食育に興味のある方はぜひ。



育ちの森公園づくり ピザパーティー

10月16日(恒例となっている)ピザパーティーを実施しました。今回はなるべく多くの方に参加してもらい、ピザパーティーの楽しさを味わってもらうために、GFHのメンバーに参加案内を出し、多くの方に来ていただきました。ピザづくりは花々会のメンバーが主体的に指導して、せりながら、ふれあいを通して楽しく作る事ができたとおもいます。

ピザは3種類、ミックス、和風しょうゆ、ツナポテトの味を楽しみました。ピザ窯を利用したふれあい元気づくりが減少しています、平成30年度は活用しよう。



ピザ焼き職人養成中

Pizza: ピッツァ ピザ (パイの一種の事)

名人紹介

花々会で活躍する 満迎 篤子 さん



花や植物が大好きな満迎さん。平成12年ほどHOTT開設当初から、花々会とほっと畑づくりで活躍して来ました。花壇の花の植え替えや草取り、EM菌作り、ほっと館内のクリスマスの飾りつけ等、いつも笑顔で活動してくれています。孫さんの世話で、数年休んだのですが、孫さんが保育園へ行ったので、今年度から復帰しました。

「ほっとHOTTの活動での皆さんとのふれあいと孫から元気をもらっている。」と話す満迎さん。趣味のちぎり絵も何年も続けているそうです。



にこ楽 冬蓄イベント

12月26日ににこ楽胎内で行われる「冬休みお楽しみイベント」の企画会が11月21日、12月5日に行われました。来人がじも身体もあつたお楽しみな楽しいことをしたいね!とのことから、イベントのテーマは「にこ楽海楽に楽しむ!冬イベント」です! 内容は...

- じゃんけんゲーム (じゃんけん)勝った人が負けた人からおもろのお礼をもらえるゲーム
- こま作り体験 (どんぐりのこま、折紙のこまなど)いろいろなこまを作ります。
- べんべつ作り体験 (にこ楽で収穫したさつまいもなどを包んで)食べます。
- なげしりば (きすげこも園子育支援センター) なかよし(が)出張します。
- みんなのお茶会 (手伝いお茶とおもろなし)
- いしりび焼き体験 (東屋のいしりび スルヤもちなどを火炙りして)食べます。

に決まりました。子ども大人も楽しめる内容が盛りだくさん! たくさんの方を誘って当日は笑顔で声かけをお願いします! と確認し合いました。



発行: 元気づくり広報部
 発行日: 平成30年1月16日
 問合せ: ほっとHOTT・中条健康づくり課
 ☎44-8680

