

# 元気づくり広報部

年4回、元気づくり広報部通信を発行しています。広報は、元気づくりプログラム、イベントの活動、予定などを紹介しています。

10月5日部会を開催し、18号の編集を行いました。

各プログラムからの活動状況などの原稿をお待ちしています。

10月号 19号発行 原：うめこ 10/15(月)	テーマ 夏のイベント	企画 PR 説明会
	担当 色子 日菜	



# 健診PR隊

市民の皆さんが「いつまでも『なりたい自分』でいられるように、市民の心に響くメッセージと共に健診受診のPRをしています。皆さんが「健康でいたい」「健康を維持したい」と思える仕掛け、声かけをして健診のきっかけづくりをしています。



GHF 活躍名人コーナー No.20 本間正雄さん

にこ楽・胎内の開設の時から、用活クラブリーダーとして、他の2人のリーダーと共にいろいろなアイデアを出し、体操、ゲーム、ウォーキングなどを行って、30名から40名の参加者の中心になって活動をしています。「自分の好きな事が出来てみんなに喜んでもらう、自己実現が出来て楽しい」と話す。9月27日のウォーキングイベントでは、5K普通コースのガイドも務めた。

オレンジホッペの劇団での認知症の寸劇、社交ダンス、車いすダンス、カラオケと多彩な趣味を持つ本間さん。そのワザ、技術を施設訪問で生かしている。元気でいるコツは、「いろいろな所へ出かけて、いろんな人と触れ合うこと。海へ魚取りに行くこと。」と話していました。



# 特定健診結果説明会

今年の説明会は、腎臓病の人がふえてきているということや、塩のとりすぎに注意してほしいと、いつもから保健師さん栄養師さんのおはなしだけの説明会が、今回は、味覚チェックや舌しずの飲みくさべの体験型の説明会で、味覚チェックは、日頃の食事の味つけの気づきと舌しずの飲みくさべでは、舌の天然だしと、市販のだしや糖質、天然だしの旨味で、食材の味をひきだした食事作りと、ちよとずの塩を減らす、「ちよとず」生活にし、塩分のとりすぎからふくろ、病気にたふすのふくろ、運動も取り入れ、また来年も健診を受けようという説明会は終了しました。いつもとはちがう、雰囲気の説明会でした。



# ほっとHOT 中菜 「食を通して健康づくり」

8月6日前期の収穫祭を行いました。春から育てた野菜とグループ員から提供された材料を主体にメニューを考えました。

作った野菜

- ・ジャガイモ・タマネギ・ニンニク・ピーマン・ナス・トマト
- ・キュウリ・カボチャ・レタス・青シソ・パワリーフ

作った料理

- ・夏野菜カレー・蒸かしたトマトサラダ・蒸かしたパワリーフの酢味噌和え・ジャガイモの煮ころがし
- ・塩コブ+キュウリ・タマネギステーキ

女性陣は味工房で手際よく調理。

男性陣はホットプレートでタマネギステーキ作り。

笑顔いっぱい、楽しい収穫祭になりました。

グループ員の参加者を募集しています。



## 10月

- 2日 きらら四季の食作り 胎内いきいき用活クラブ
- 3日 ピカモロ劇団
- 4日 ふれあいキルト にこ楽畑・花壇・公園づくり
- 5日 元気づくり広報部
- 12日 食を通して健康づくり
- 16日 胎内いきいき用活クラブ
- 17日 GFH養成講座① 地区組織研修会
- 18日 育ちの森公園づくり ふれあいキルト にこ楽料理 テーマ「マコモダケ料理」
- 19日 HOTふれあい健康会
- 24日 育ちの森 バザールパーティ
- 25日 食を通して健康づくり 健診PR隊
- 26日 胎内いきいき用活クラブ

## 元気づくりプログラム日程表

### 11月

- 1日 にこ楽畑・花壇・公園づくり
- 2日 HOTふれあい健康会
- 6日 胎内いきいき用活クラブ
- 7日 GFH養成講座②
- 8日 ふれあいキルト
- 12日 食を通して健康づくり 収穫祭
- 13日 ピカモロ劇団
- 14日 にこ楽 収穫祭
- 15日 ほっとHOT料理 テーマ「根菜料理」
- 16日 ハルス×イト養成講座④
- 19日 GFH養成講座③
- 20日 胎内いきいき用活クラブ
- 22日 にこ楽料理 テーマ「干し手作り」
- 27日 元気づくり広報部
- 28日 糖尿病予防講演会
- 29日 にこ楽冬イベント企画会①

### 12月

- 4日 胎内いきいき用活クラブ
- 6日 こころの健康づくり講演会 地区組織研修会
- 7日 HOTふれあい健康会
- 10日 にこ楽料理 テーマ「和菓子」
- 13日 ふれあいキルト
- 14日 にこ楽冬イベント企画会②
- 18日 ほっとHOT料理 テーマ「おめでた料理」 胎内いきいき用活クラブ



皆さんのお茶会は、第2・4火曜日に、にこ楽・胎内にて活動しています！