

# 元気づくり広報部 通信 第27号

にこ楽冬のイベント (ミニ運動会) 開催日(11月4日)直前の大雪で道路状況が悪く参加者の安全を考慮して中止を決定した。「チョー残念」なので仮想イベントのつもりで取組しました。

11月30日、12月23日にスタッフ20数名と職員4名で、コロナ禍で室内のイベントをどのようにすれば可能なかを5つのグループで考えながら内容を決めました。

参加者は最大50名、1グループ 5名で10グループを作り、得点を競うようにする。ミニ運動会の開始です。オープニング コロナの感染防止対策をとりながら選手入場、整列、GFHP隊長挨拶、10グループチーム紹介、選手宣誓、ラジオ体操、ゲーム開始

1. 玉入れ。新聞紙を1/4に切り、1枚を丸め? 2. リレー。スポンにボールをのせて、コーンをボール状にして、2m離れた籠に入れて数を競う。回って次の人のスポンにボールを入れてリレーする。5名のタイムを競う。

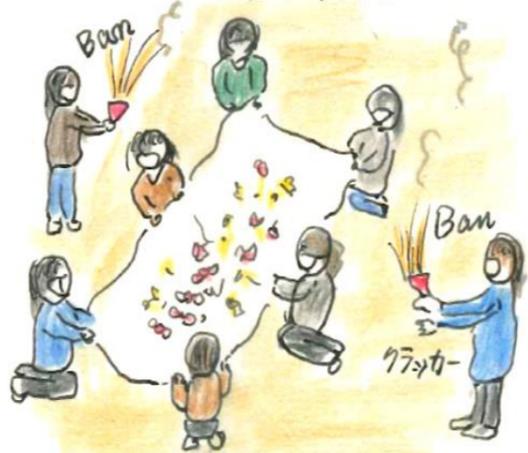


4. ガリモの競走 ならぬ 書き物競走  
5. ファイナル 選手入場、表彰式、お楽しみくじ、シーツで打上げ、花火

3. お楽しみ  
参加者は全員チームフォートに名前と今日の競いごみを入しこれをまっかりにふれあいをする。ファイナルの前にくじ引きをする。

にこ楽の子 10人とふれあう

- 例 とり(2名) こうてい(4名)
- りんご(3名) いとごま(5名)
- ごりやん(4名) まゆたま(4名)
- えろし(5名) まぐろ(3名)
- ははま(4名) 3ぼ(2名)
- まなこ(3名) ぼくろ(3名)
- こめ(2名) かみゆ(4名)
- めい(3名) うでどけい(5名)



由南挨拶 大平副隊長



感染対策

## 「健康たいなひ21」策定に向けて



胎内市健康づくりキャラクター

げんきっきー

令和2年度は、計画の5年目で次の計画作りの検討の年となりました。

元気づくりプログラムの企画会や活動で18回延202名 保健推進員研修会で4回延81名の参加で共通のテーマについて、5年後の自分自身家族地域かこころ存続にたいなひ21の夢をかたり合いながら5年後の自分へのメッセージもクローバーに願いを込めました。

テーマになったものは

- ・ 特定健診の受診する人をふやすには?
- ・ 運動する人をふやすには?
- ・ 野菜を食べる習慣のある人をふやすには?
- ・ 自分らしく豊かになる人生を生きるには?

検討会で出たたくさんの方々の意見や思いがこまかしの活動の中へ反映され「健康づくりの主体は市民のみなさんです」一人ひとりがその人としての健康づくりに取り組んでいってほしいです。

新しい「健康たいなひ21」は3年度4月からスタート。



## 元気づくりプログラム 日程表

4月

- 6日 胎内いきいき脳活クラブ
- 8日 ふれあいキルト
- 16日 HOTふれあい健康会
- 19日 元気長生きPR隊
- 20日 胎内いきいき脳活クラブ
- 30日 ピカもぐ劇団

5月

- 17日 元気長生きPR隊
- 18日 胎内いきいき脳活クラブ
- 28日 HOTふれあい健康会
- 31日 ピカもぐ劇団

6月

- 1日 胎内いきいき脳活クラブ
- 10日 ふれあいキルト
- 14日 元気づくり広報部
- 15日 胎内いきいき脳活クラブ
- 17日 元気長生きPR隊
- 18日 ピカもぐ劇団
- 25日 HOTふれあい健康会

詳しくは毎月市報たいなひ15月号をご確認ください!

にこ楽「公園整備と畑・花壇づくり」東屋リニューアル

元気づくり広報部通信第26号の「元気づくり名人」で紹介した小島三子さんの提案で、東屋の椅子が老朽化していたのでリニューアルする事になりました。作業場所、作業内容等から、限定された人数ではないかと言う事で、別性格と職員で行いました。

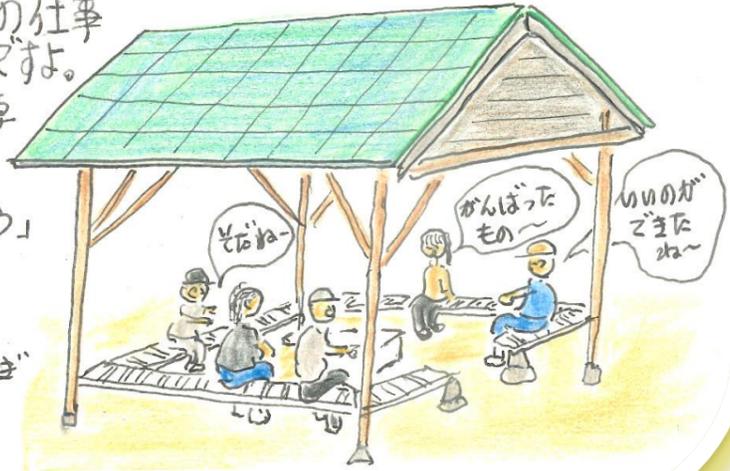
11月19日リニューアルの内容確認の打合せを行い、必要な材料、道具、新しい椅子のイメージ、作業の進め方などを共有しました。

11月27日(リニューアル初日)入口部の土台をコンクリートで作り基礎整えました。

12月3日、9日に角材や垂木を使い座る部分を、金釘、コギリを初めて使う人も指導されながら作りました。初めての人の仕事もしっかり指導されていますので大丈夫です。

完成して、一休み「塗装は必要かな」に、しばらくは白木の状態で使ってからいいと思うよ。「そうばよう」準備からの4日間、天候にも恵まれ楽しく作業できてよかったと思っています。

“ぜひ東屋を公園・畑・花壇のつなぎの場として活用してゆきましょう”



令和3年2月17日(水)

地域づくり研修会

月内市産業文化会館

テーマ

月内・コロ・カラダのメンテナンス

～人のカラダ・人のつながりのカラダ～

講師 一般社団法人セルフアドヴァンス協会 代表理事 水科江利子氏

～講師の先生からのアドバイス～

- ・「言葉の力」は大きい。プラスの言葉やマイナスの言葉を自分が言ったり、人が聞いてくれると、いい人は、プラスの言葉はプラスに、マイナスの言葉はマイナスに反応をする。
- ・人間は元々、物事をネガティブに考え、不安を感じやすい生き物。しかし、言動がネガティブ思考をポジティブ思考に転換させる力を持っている。不安をとるには「脳と体をほぐし、いい情報をいれることが大切。月内と体をほぐして自分が持っている力を高めてほしい。」

<筋膜ケア>

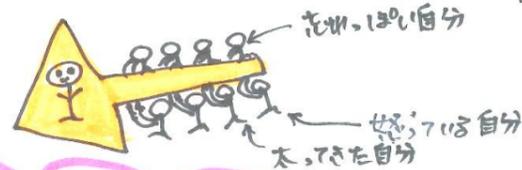
人が本来持っている体の機能を回復、活性化させるには「筋膜ケア」を学びました。

※筋膜…筋肉に付いている薄い膜のこと。筋膜をほぐすと血管やリンパの流しがよくなり、体の機能回復、活性化につながる。

実際にやってみると、体がスッパリして、同時に心もスッキリと感覚がよくなりました。興味がある方は YouTube で講師の先生の名前で検索してみてください。

<神樂(みこし)の法則>

講師の先生からのメッセージとして「自分を好きにならなくはいいから、せーっさいにならなくはいい」とお言葉がありました。自分を認めるための考えとして「神樂の法則」というものがあります。



全て自分。どんな自分も「二にいいんだ」。どんな自分も、自分を愛するために必要。神樂として本能している。

目の前の「なげまわらない」といって、自分を許すこと、自分と向き合うことを繰り返していいませんか？ ゆっくり深呼吸して自分の体をさすってあげましょう！！

発行：元気づくり広報部  
発行日：令和3年4月1日  
問合せ：ほっとHOT・中条 健康づくり課  
☎44-8680



元気づくり名人

五十嵐和子さん

育ちの森公園作りと、胎内いいとこ巡りの活動を10年続けています。保健推進委員になったのがきっかけでした。公園作りは、元々花が大好きで、花の世話 植え替えが好きで、花の知識も増えた。焼ソバパーティやお茶も作るし、楽しんで活動をしています。いいとこ巡りは、大勢の人が参加してくれて友達が増えたりよかったです。ウォーキングイベントでは、安心安全の係をしました。仲間や友達いろんな人になれあえた事が一番よかった。早くコロナが終息して、いろんな人と話したり、元のような活動をしたいと話していました。昨年金婚式を迎え、ご夫婦で市の式典に参加されたとの事です。おめでとう！！



元気づくり名人

荒木 咲枝さん

- ・活動のきっかけは、友だちに誘われて来てみた。いろんな活動があることを知り、今では、食を通して健康づくりや、みんなのお茶やなど様々な元気づくりプログラムに参考しています。
- ・元気のひけつは、いろんな人とつながって、おしゃべりして、新しい発見があることがうれしいです。あとは、来てくれる参加者に楽しんでもらえるように、考えること(おもてなしをする)が楽しい。元気になれる！とのこと。
- ・誰かに誘われたり、行ってみようかな？と思うことがあれば、思いきって、軽い気持ちで来てみてください。と荒木さんは笑顔で話してくれました。

