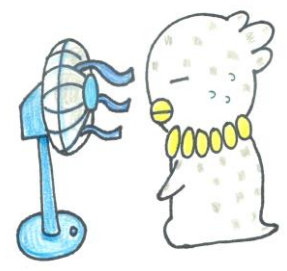


元気づくり広報部通信 第28号

熱中症に気をつけて、元気づくり

- 普段以上にのどが渇くまえに こまめに水分補給(まほう)
- 屋外で人との十分な距離を確保できる場合は、マスクをはず(まほう)
- 涼しい服装で活動(まほう) 2m以上
- 暑さ、湿度にたいて、室内やエアコンを使用し、無理のないように(まほう)



新 保健師紹介



今年4月に保健師として入職しました。松山です。入職して3ヶ月、少いながらも内容を覚えながら毎日頑張っています。今日健康の活動では、「みんなのお茶」と「元気生キPR隊」を担当させて頂き、住民の皆様とのつながりを大切にしながら、「みんながほっとする場」になるように、取り組んでいきたいと思っております。



松山です!

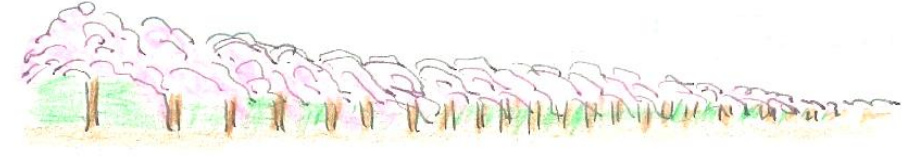
5月に入職させて頂きました。胎内市の元気ふれあい広め隊の活動を知った時、市民の皆さんが企画し、元気ふれあい・生きがいづくりの輪を皆さん自身が広めるというパワフルなところに感動しました。担当プログラムは、「いいとこめぐり」です。皆さんと一緒にできる日を楽しみにしています!!

小泉です



よろしくおねがいします!

プログラム名 「胎内いいとこ巡り」 歴史探訪 縄文の清水コース 春版作成ウォーキング
 いいとこ巡り「縄文の清水コース」の春版作成のため、4月14日 部員8名と職員2名の10名で準備体操の後、にこ楽胎内を出発しました。天気は曇り空で肌寒い日でしたが、ウォーキングを始めたら体がポカポカしてくるのを感じました。胎内川橋では、62年前まで使用されていた木製橋の橋脚を見て、飯豊連峰の残雪魚頭が見えるはずだったが曇りで残念でした。平成25年に閉校した鼓岡小学校舎へ、明治6年に開校した敷地内には樹齢100年前後の「トチの木」「メタセコイヤ」「ウツクス(すかしの木)」を後にして、樹齢500年以上の市の天然記念物になる大杉のある新明社へ、他の巨木と合せて金守の森としてパワースポットになっています。
 5月6日の魚頭
 田圃のマコモダケを見て(まだ芽が出ていなかった)、今から835年前に創建された大乗院へ、境内へ立ち入り許可を得て見学中に外出していた渡部隆敬住職が帰宅され説明していただきました。特に市の文化財に指定されている経筒(室町時代に奉納された)を見せていただきました。次に分谷地A遺跡に指定されている縄文の清水へ、土手の雑草が刈りとりられ水芭蕉が咲いていました。胎内川左岸の桜並木で満開の桜を楽しんで、にこ楽胎内に戻りました。



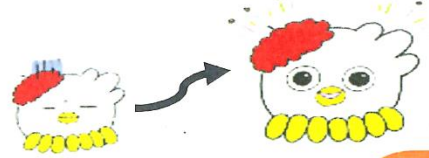
HOT ふれあい健康会 夏井千本桜ウォーキング

新芽が芽吹きだし、晴天に恵まれた4月16日、胎内川左岸、夏井の千本桜の桜並木の遊歩道を、約5km、1時間30分のウォーキングを15名の参加者で楽しんだ。にこ楽胎内でストレッチをして出発。鼓岡の橋の上で、飯豊連峰の杵差岳に見える雪形の「タイ頭」の説明を受ける。左に曲ると桜並木が続いている。満開の桜風に吹かれて舞い散る花びら、心地よい風をりけながらのウォーキングは最高であった。

- 皆さんの感想
- 清々しく最高 こんな日はまたない。桜満開、天気よくみんなと歩く気持ちよかった。
 - 桜はきれい、おしゃべりしながら歩いて、日頃のストレスが発散できた。
 - 高齢者でも参加できるコース。ミニ知識も得られて大変良かった。
 - 足が悪かったが、それぞれのペースで歩けた。
- 初めて参加された平木田の相馬さん(65才)は、「美しい桜、さわやかな風、最高の1日でした。これからも野外ウォーキングに参加したい。」と語っていました。HOTふれあい健康会はふれあいを通して運動習慣を身に付けようとの目的で、月1回のペースで行なわれています。仲間を誘って、さあ一緒に歩きましょう!!

～元気長生きコラム～

テーマ：運動



皆さんは「最近休みの調子が悪いな」「疲れがとれないな」「スッキリしたいな」と感じることはありませんか？
元気長生きPR隊は、「覚えやすく」「ついでにできる」運動をみんなで考えました！
紹介します。

キーワードは
おひさまです☺

①鼻からゆ〜くソ肺いっぱい息を吸い
少し息を止めよう。

②吸うときの倍くらいの時間を
かけて口から息をス〜と吐く！

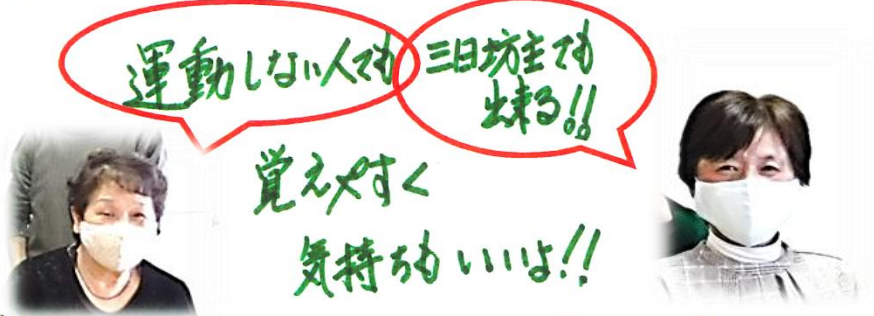
おひさま
大きく深呼吸
の曲げ伸ばし
をする
ます

「椅子に座って膝の曲げ伸ばし」
「立って背中」
⇒自分の関節の状態と筋力
合わせて行おう！

身体をさすること
筋肉がゆるみ、脳や体の
コリがほぐれます！

首、手首、肩、ひざなど
関節を回してみよう！
血の流れがよくなり、
体のリセットに効果的！

元気長生きPR隊の皆さんが実際にやってみるとの感想はコチラ



私達「元気長生きPR隊」は、
市民のみなさんが元気に緩やかに年を重ねていけるよう「病気を減らし」「元気を増やし」の考えを広める活動をしています！(〇〇)✓

おつかれ
さまでした!

花形さんは、長くGFH隊長を務められてきました。研究会のあいさつで「4エネさん」や「ふれあい」など流行りの文句をとり入れて、場を知りてくれました。知識豊富で学ばせて頂きました。いろいろな場面で気を配りながらみんなを引っ張ってくれました！（なまね部員刊）

ありがとうございます
ございました

元気づくりプログラム日程表

7月	8月	9月
1日 にご祭・胎内 畑・花壇・公園づくり	3日 胎内いきいき 脳活クラブ	6日 元気長生きPR隊 胎内いきいき 脳活クラブ
2日 ピカもぐ劇団	6日 HOTふれあい健康会	7日 胎内いきいき 脳活クラブ
6日 胎内いきいき脳活クラブ	10日 みんなのお茶や	9日 ふれあいキルト
14日 育ちの森 公園づくり	12日 にご祭 胎内 畑・花壇・公園づくり	9日 にご祭 胎内 畑・花壇・公園づくり
16日 HOTふれあい健康会	18日 育ちの森公園づくり	20日 ピカもぐ劇団
20日 胎内いきいき脳活クラブ	20日 ピカもぐ劇団	21日 胎内いきいき 脳活クラブ
26日 元気長生きPR隊	23日 元気長生きPR隊	28日 みんなのお茶や
27日 食を通して健康づくり	26日 ふれあいキルト	

詳しくは、市報及たいない15日号をご確認ください！



発行元：元気づくり広報部
発行日：令和3年7月5日
問合せ：ほっとHOT・中条 健康づくり課 ☎44-8680