

元気づくり広報部通信 第21号



Tainai 健康づくりフェア



Tainai

令和元年6月23日、産業文化会館で、2回目の「健康づくりフェア」が行われた。企画委員120名一般の市民も入れて370名が参加し、健康について学び、考え、ふれあいを楽しんだ。

胎内市では、病気を減らしと元気増やしの2軸の健康づくりを行っています。ほっとHOT中条や、にこ楽胎内で活動をしている14の団体、医療施設など10の団体と、計20のコーナーが設けられ、それぞれ趣向も凝らした体験や運動学びを通して、健康について考えた。

市民協働で行うこのフェアのための企画会が3回行われ、会を重ねる毎に仲良くなっていった。健康づくりは、みんなで楽しみながらやる事。運動も食事も大事だが、それ以上に人と関ることがもっと大事と言うことを学び実践するフェアであった。閉会式では大喜利が行われ、楽しかったとの声あり。元気ふれあいのための体探にも盛り上がり、各コーナーでは楽しいふれあひ、沢山の笑顔が見られた。

参加者の声

- 今日は賑やかでよい、とても楽しい。皆に会えて嬉しい。来年もやってね。
- 今年始めて来ました。こんな賑やかな楽しい事をしてるのを知らなかった。
- 体操感覚のゲームが良かった。姿勢をチェックしてもらい良かった。
- プレート作り楽しい。栗にする(小学1年女児と母親)
- 7月のカレンダー作り。うまく出来た。嬉しい(小学4年女児)
- 血管年齢、認知症検査、血圧、血糖値が測れてよかった。
- お茶屋のいんぽお茶、干し芋、紫蘇まき美味しかった。ホッとした。

胎内市も元気にするために、自分も楽しみながら活動をして、一緒に健康になりましょう。もっと沢山のプログラム仲間を増や、人生100年時代に向けて、もっと胎内市を元気にして行きましょう。オー!!

発行：元気づくり広報部 / 発行日：令和元年7月17日
 問合せ：ほっとHOT・中条 健康づくり課 / ☎44-8680

元気ふれあいの広め隊(GFH)キックオフ会 平成31年4月8日

GFHの目的

人とふれあったり、やりがいを感じたり、楽しみながら活動し、自分自身が元気にあってその元気をあつたお返しに、まわりに元気を広げていくこと。

隊長挨拶：子供や若者は、様々な出来事に喜びで胸がドキドキすることが多いので時間の流れがゆっくり感じるそうです。大人になるにつれて、ときめく感情が減るため、時間の流れが早く感じられるそうです(もう1年たつてしまつたの〜!) 今までは、今をときめく元気ふれあいの広め隊として今年も活動しましょう。そしてチヤンス、チエンジ、チヤレンジの3つのCHをキーワードに楽しみましょう。

14のプログラムの他に、イベントの内容、日程が決まりました。

- Tainai 健康づくりフェア6月23日(日)
 にこ楽夏のイベント 7月30日(火)
 市民ウォーキング 9月26日(木)
 にこ楽冬のイベント 12月25日(木)
 令和元年元気ふれあいの広め隊
 ときめいて「がんばるぞ!」



元気づくりプログラム日程表

7月 8月 9月

| | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------|
| 1日 元気づくり広報部 | 1日 にこ楽畑・花壇・公園づくり ふれあひキルト 食を通して健康づくり | 3日 胎内いきいき脳活クラブ |
| 2日 胎内いきいき脳活クラブ | | 5日 にこ楽畑・花壇・公園づくり |
| 4日 にこ楽畑・花壇・公園づくり ふれあひキルト | 6日 胎内いきいき脳活クラブ | 10日 みんなのお茶や |
| 5日 にこ楽夏のイベント企画会② | 8日 にこ楽料理 「ホットプレートでケーキ」 | 12日 ふれあひキルト |
| 9日 みんなのお茶や | 19日 ウォーキングイベント企画会② | 17日 胎内いきいき脳活クラブ |
| 10日 食を通して健康づくり | 20日 胎内いきいき脳活クラブ | ウォーキングイベント企画会③ |
| 11日 にこ楽料理「しそまき」 | 21日 育ちの森公園づくり | 18日 育ちの森公園づくり |
| 12日 HOTふれあひ健康会 | 22日 ほっとHOT料理 「夏バテ解消料理」 | ほっとHOT料理 「防災クッキング」 |
| 16日 胎内いきいき脳活クラブ (ほっとHOT料理「郷土料理」) | 23日 HOTふれあひ健康会 | 19日 ふれあひキルト にこ楽料理「寄せ豆腐」 |
| 17日 育ちの森公園づくり | 24日 みんなのお茶や | 20日 HOTふれあひ健康会 |
| 22日 食を通して健康づくり | 27日 みんなのお茶や | 24日 みんなのお茶や |
| 23日 みんなのお茶や | | 30日 元気づくり広報部 |
| 26日 ウォーキングイベント企画会① | | |
| 30日 にこ楽夏のイベント!! | | 26日 ウォーキングイベント!! |

詳しい内容については
 毎月15日号の市報たいないで
 ご確認ください! ☆

育ちの森 公園づくり

草花の作製の
 及び、みんなか
 茶荘会、植え替
 えのあとは、やまきが
 110-ラインと、楽しい
 企画とありの
 プログラムです



元気づくりプログラム紹介

元気づくりプログラムとは、人とのふれあいや活動を通して元気になること
 を目的とした「元気を増やす」ための取り組みです。今回は、14の全ての
 プログラムを紹介します!! 興味のあるプログラムがありましたら、ぜひご参加ください。

きらら四季の飾り

子育て支援センターきらら
 のガラス窓をかわいらしい
 動物や四季に合わせた
 様々な物で色あざやかに
 飾りつけます。きららで
 利用するお友達の交流のきっかけ



ほっとHOT料理

食指さんが、
 毎月テーマに
 合った献立を
 作り、地元の野菜
 を使った、
 料理教室です。



HOTふれあい健康会

「楽し」「気軽に」「身近はこうで」
 「無理なく」とキーワードに運動を
 いまさら♡ふれあひ(はつ始内や
 市内の外歩きなどのウォーキング
 の活動を通して、人とのふれあひ
 などの健康づくりを行います。
 健康づくり仲間づくりしたい方は
 ぜひご参加ください!!



元気長生きPR隊

いつまでも元気で長生き
 する市民を増やすこと
 目指して活動しています。
 6月下旬には、特設健診
 結果説明会会場にて
 血管年齢測定や2軸の
 健康づくりのPRを行いました。



ヒカモく劇団

毎年市内全国でおは
 ず防のペアサ、協力を上
 沢。昨年は健やか親子
 8020の里賞で佳作賞を
 受賞しました。今年
 は大人向けペアサ劇の
 サロン上演を目標に準備
 をがんばっています。



食を通して健康づくり

野菜の育て方や
 収穫した物の
 調理のしかたは、
 みんなか先生に
 行って、楽しく
 活動しています



胎内いいところ巡り

胎内市の名所旧跡
 などを発掘しウォーキン
 グコースに取り入れた
 マップ作りをしています。
 今年は「會津川
 と西条の旧跡めぐ
 リコース」のマップを
 作りました。皆さんに
 利用してもらいたいです。



にこ楽料理

料理の得意な方が
 講師になって、幸せ
 になるお料理の調
 理実習をしています。
 ちうしあしおいしかった
 みなさんおこし下さい。



にこ楽 火田・花土直・公園づくり

火田づくり活動は、お茶や、
 にこ楽料理の材料として
 又イベントの景品として
 利用されています。
 公園整備は、花壇づくり
 自然の林に遊歩道を
 整備して、散策できるよ
 うに進めています。



ふれあいキルト

わいわいガヤガヤ
 楽しいふれあいで
 キルトの作品を作っ
 ています。
 入りたい方は
 どうぞ来て下さい。



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。元気づくりの
 プログラム、イベントなど
 の記事を取材したり、
 予定のお知らせなど
 を書いて発行してい
 ます。
 部員募集中。



みんなのお茶や

手振り健康茶と
 お茶づけでお茶なし
 地域の方が先生と
 なり、自分の得意
 とすることを教え合っ
 ています。おいしいお茶を
 飲むだけでも大歓迎!!



胎内いきいき脳活クラブ

自然豊かなにこ楽胎内
 で、五感を利用して脳の
 アンチエイジングにチレ
 ンジしてみませんか?
 ハズルや簡単な計算、
 スカットボールや自然観察
 ウォーキングなどなど..
 いつからでも、どなたでも
 参加できます!!

