

# 元気づくり広報部通信 第22号



8月5日

午前の部: 土地区組研修会 午後の部: 人生100年時代学

門催★

(だいが)

門講★

1日を通しての講師は...

ジャパンライフフィットネスネットワーク 代表 多田ゆかり先生  
自分に合った"健康づくり"を築き続けられるコツを学びました!



## テーマ

今すぐ始められる! これなら続けられる!  
自分らしい"健康づくり"を見つけよう!

胎内市の現状は...

- ・米唐肩病がタタ
- ・肥満の割合は4人に1人

県内市町村  
ワースト2

県平均より  
タタ

豊かで便利な時代

全自動トイレ、自動ドア、便利な家電...  
重力がなくてもいい時代になったと思いませんか?  
日常に甘えていては、じもからだも、  
小さく固まってしまいます!

「ちょっとだけ」をちょこちょこ!

からだを重くし、筋肉内に  
刺激を与え、老化を加速  
させないように努力しましょう。

日常の中で、ちょこちょこできる  
運動を、みんな楽しく  
学びました😊



自分自身とその周りの健康づくりにかき  
入れている、元気長生きPR隊、HOT  
ふれあい健康会、胎内いきいき脳活  
クラブのリーダー、企画員、地域  
(通いの場など)で活動されている方を  
中心に実施しました。

## 実践を含めた3回コース

1回目は 入学式・運動実践~基礎編~  
みんな運動することの楽しさを体験し、  
今後も運動を続けていくための技術を  
学びました。



## 感想

・椅子に座った  
まひもできる  
体操があるの知り  
知らないでよかった  
・今の自分に向きあ  
う方法を学んだ。

2回目: 10月28日(月) 9:30~  
3回目: 令和2年3月9日(月) 15:30

## にこ楽夏のイベント 令和元年7月30日(火)

令和元年の夏も、小さなお子さんから、お年寄りまで、世代を越えて  
楽しみながら交流できる、「にこ楽夏のイベント」を実施いたしました。  
開会式: GFH隊長 (GFH: 元気ふれあいのため隊)



胎内市は挨拶の街、今日は小さなお子さんから小学生、お父さん  
お母さん、そしてお年寄りまで参加していただきました。全員で大きな  
声で挨拶をしましょう。「おはようございます、元気な声を聞くと  
私達もうれしくなります。今回のテーマ「元気づくり夏のイベント」に楽し  
みながら、みよし体験していきましょう。ぜひ楽しんで下さい。

お楽しみ①: じゃんけんゲーム: 参加者130名で、ふれあいながら元気になれるゲーム。

やはり負けたくないで、燃えた。最初はグー、ジャンポン、  
5回戦で、子供の部、大人の部1~3位に  
賞品と、メダルを授与しました。



お楽しみ②: 米粉ピザ作り



スタッフにおしえてもらいながらピザ  
作り、そして本格的なピザ窯で焼いて  
ピザを味わう。参加者の声: ピザを作って楽しかった。又すぐ  
おいしかった。家で作りたい。

お楽しみ③: みんなのお茶会

人気の健康茶(温コーヤ、マコモ、冷シソ、麦茶)  
にこ楽の文田で育てた無農薬野菜のサラダ、茹で  
ジャガイモを、お茶会に楽しみながら談笑しました。



お楽しみ④: 公園ウォークラリー



花壇~文田~林の公園(遊歩道)~東屋と自然に親しみな  
がら、花・野菜・樹木の名前をあてるクイズに挑戦しました。  
正解すると、アメちゃん、竹トンボがごほうびでした。  
参加者の声: たくさんの自然にふれあえてうれしかった。

お楽しみ⑤: 昔遊び体験

魚釣り、射的、ままわしを楽しむ

参加者の声: 日曜の3こままでまわたりと、今年まわせた。



お楽しみ⑥: 遊べるの広場

「うれい」

お楽しみ⑦: ぎやげこども園の子育て支援センター「あけし」が出張  
今回は過去最高の参加者(一般95名、スタッフ見込員合わせて137名)に  
なり、笑顔が溢れるイベントになりました。職員、スタッフの  
皆様ご苦労様でした。



発行: 元気づくり広報部 / 発行日: 令和元年 10月 11日  
問合せ: ほっとHOT・中条 健康づくり課 / ☎44-8680

# 會津ハーハカリの地をたづねてウォーキング ～令和元年出発！昔の胎内市へタイムスリップ～



9月26日、秋晴れの爽やかな風が吹く中、第9回のウォーキングイベントが行われた。市と胎内市の協働企画のこのイベントには、市民101名が参加。胎内の自然と歴史を堪能し、参加者同士のふれあいを楽しんだ。

ふれあいは胎内を4班に分かれて出発。私のコースは4.5km。ハーが疎開していた丹呉家へ。当主の庸平さんの説明を受ける。西条ふれあいセンターへ。そこは、ハーが疎開した観音堂のあった跡地。ガイドチームが説明してくれる。その後太田総寺へ。歌碑と石像の写真をみる。その後リバーサイドパークを通り、ふれあひ胎内へ。完歩賞を頂き、豚汁を皆で食す。「今日はよかったね、楽しかったね、来年もまた来ようね、～」の声。声。

- 「[疲れをとるのはストレッチが一番]の多田先生のストレッチが良かった。」
- 「胎内市のお宝発見。行った事のない所に連れて行ってもらう良かった。」
- 「會津ハーのゆかりの地を詳しく聞きながら回れてよかった。」
- 「お茶やチーム、盛り上げチーム、安全チームなど企画委員の心づくしが素晴らしい。」などの感想を頂きました。



**元気ふやし名人 吉村京子さん**  
吉村さんは、元気長生きPR隊のメンバーとして活躍されています。9月のウォーキングイベントでは、もりのやちやで、黄色いリボンカラーを括めて参加者みなさんにエールを送ってくださる地区のお菓子のサマではリターンとしてがんばっています。元気のみなもとは、奥肉に「自分を必要とし、おいてくれる人が居ること、お掛けに行くこと、1日1日を生きがいにしているのがかな」といふお言葉もいろいろある中で、元気ふやしていらして下さい。



♡♡♡元気長生きPR隊♡♡♡♡♡  
いつまでも自分らしく元気で笑顔(1)は(2)の過ごせるために「元気ふやし」と「病気をへらし」の2軸の健康づくりの考え方や元気ふやしのための隊とPRする活動をしていきます。  
元気長生きPR隊は、ゆるやかに年を重ねていく胎内市にすむために、自分に合った健康づくりの目標に向かって活動する人が増えてほしい！という思いで活動中!!一緒に人生100年時代を謳歌しましょう!活動中!!  
今年も特定健診結果説明会にて血管年齢測定をしながら、参加者に健康の大切さをお伝えしたい!!



## 元気!! ふれあひ★ 元気づくりプログラム日程表 いきがい☆ つながり♪

10月	11月	12月
3日 にこ楽料理「マコモク」や 畑・花だん・公園づくり ふれあひキルト	2日 育ちの森公園づくり 5日 胎内いきいき脳活クラブ 7日 にこ楽料理「鮭料理」 畑・花だん・公園づくり ふれあひキルト	2日 育ちの森公園づくり 3日 胎内いきいき脳活クラブ 5日 ふれあひキルト 17日 胎内いきいき脳活クラブ
8日 みんなのお茶や「カスイのツル」 でり・スづくり&ヤ・コン茶づくり	8日 HOTふれあひ健康会 12日 みんなのお茶や	20日 HOTふれあひ健康会
15日 胎内いきいき脳活クラブ	14日 ほっとHOT料理「秋冬野菜」 18日 食を通して健康づくり	26日 育ちの森公園づくり
16日 育ちの森公園づくり	19日 胎内いきいき脳活クラブ	Xmasの飾りの片づけをします!!
17日 にこ楽 畑・花だん・公園づくり ふれあひキルト	21日 ふれあひキルト 26日 みんなのお茶や	にこ楽料理 「700から教えるお正月料理」
18日 食を通して健康づくり		
25日 HOTふれあひ健康会		
31日 食を通して健康づくり		

**にこ楽 冬イベントを開催します!!**  
小さなお子さんから大人も一緒に楽しめる冬のイベントを企画します!! にこ楽・胎内には「行、にこ楽がなにも大歓迎!!」企画から楽しみたいという方もぜひお申し込み。  
イベント 2019年 令和元年初冬イベント★  
当日 12月25日(水)  
① 11月18日(月) ② 12月4日(水) 13:30-15:30

