

元気づくり広報部通信 第9号



2016 ほっとHOT祭り

「ホップ ステップ ジャンプ」のテーマを掲げた、ほっとHOT祭りが6月26日(日)に盛大に開催されました。市民協働の健康作り事業の祭りは、今年で17回目。祭りには又700名の参加があり、沃山の笑顔とふれあいの交流がありました。

3回の企画会に参加した市民は229人、出店(ブース)は44店、祭りに参加のスタッフは100人を超える。今年は「子どもハローワーク」として、8名の市内の小中学生が祭りに参加して彩を添えてくれた。「子供達が生き生きして大変良い」と好評でした。

中条小のマーチング、血管血圧の健康チェック、食育コーナー、ゲームコーナーや手作り品の販売など、どれも人気でした。最後にはジャンケンゲームで景品が配られました。

みんなのお茶屋のブースでは、まずスタッフと握手、ジャンケンをして勝ったら綿あめ券プレゼント、と触れ合いを考慮した楽しいものでした。手伝った築地小5年中倉杏ちゃん、内山華月ちゃんは、「沃山の人に触れ合えてよかった。」「普段できないことが体験できた。」と話していました。

屋外では、紙飛行機の飛ばし体験があり、沃山の親子連がブリッジ棟の階段から一斉に紙飛行機を飛ばす様子は圧巻でした。1位には景品が配られました。豊栄、葛塚小学校2年 徳永健太郎君(7才)はのこぎりで丸太切に挑戦、「木が硬くて大変だけど楽しかった。」と話していました。

「今年もいろいろな世代の人と触れ合えて元気をもらった。」「心わくわく楽しい日でした。」「大人も子供も楽しめた。」「毎年来て家族で楽しむことができる。祭りがどんどん発展している。」などの感想をもらいました。祭りを通して大勢の皆さんに元気発信が出来ました。



元気づくりプログラム日程表

| 8月 | 9月 | 10月 |
|------------------------|---------------------|----------------------------|
| 1日 にこ衆公園整備 | 6日 動いて笑って | 4日 元気づくり広報部 胎内いきいき脳活クラブ |
| 2日 にこ衆夏のイベント | 14日 にこ衆公園整備 | 6日 ふれあいきルト |
| 2日 金を回して健康作り(収穫) | 14日 育ちの森公園づくり | 12日 にこ衆公園整備 |
| 3日 金を回して 収穫祭 | 15日 ちろキック企画会③ | 17日 動いて笑って |
| 9日 ちろキック企画会② | 26日 ほっとHOT料理 「男の料理」 | 18日 ほっと料理 「バランス食(特定保健食品等)」 |
| 17日 育ちの森公園づくり | 28日 ちろキックイベント | 花壇・火田づくり 胎内いきいき脳活クラブ |
| 23日 ほっとHOT料理 「簡単おやつ作り」 | 29日 にこ衆料理 「スイーツ」 | 19日 育ちの森公園づくり |
| 25日 にこ衆料理 「炊き込みごはん」 | | 27日 にこ衆料理 「お楽しみ」 |

※ みんなのお茶屋は、毎週水曜日(第5火曜日除く)に、にこ衆胎内で活動しています。

— ほっとHOT
— にこ衆胎内

8/2 にこ衆夏のイベント

9/28 ちろキックイベント

ほっと育ちの森 春の植え替え

6月4日(土) 良い天気にもぐりま作業もはかどりました。今回は、保育園児の参加もあり、なごやかでした。継続がカギは、やまぎらヒスに生致をうけています。



名火コーナー 竹トボ・畑づくり名人

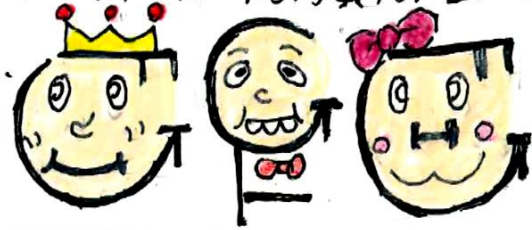
File:14 坂上良雄さん
「自分は、のせられ上手?の、これとでもなんでもやる!!」と第一声。若い時から40年以上、地域の人に交わられてきた。その感謝の思いを返せるか考え、働いていた時に携わっていた「ほっとHOT・中条」に「にこ衆・胎内」を切り口に参加するようになった。感謝の思いを大切に、誘われたらできるだけ参加するようにしている。現在は、にこ衆・胎内の「畑・花壇づくり」公園整備に参加しているが、「自分の畑では、こんな風にやっていると、自分も参加している人も勉強になる。自分の得意はここを發揮できる場にもなっている。また、ほっとHOTまつりでは、子ども達と手作り工作を楽しむという思いから、竹トボと一つ一つ手作りし、飛ばし方を教えている様子も、良雄さん自身も印象的でした。「やるからにはできるように、極めた」という気持が、いろんな特技を増やし、それが健康につながっています!!



今年はじめた新しい元気づくりプログラム紹介

1 元気づくりPR隊

胎内市の健康づくりの考え(病気へらし・元気づくりの2軸)の内、元気づくり活動を市と協働で行っている「元気ふれあい広め隊(通称GFH)」をもっと多くの人に知ってほしいという思いから、元気づくりPR隊が発足しました。今後、お茶の間、各種イベントでGFHの幟旗、お面(げんき王子、ふれあい男爵、ひさめ姫)をつけて、出向きますのでよろしくお願ひ致します。



2 胎内いといと巡り

運動マップ作成を通して歩くことの楽しみや胎内市の新たな魅力が見てきます。お手軽にできるストレッチも学べ、楽しく運動ができることが間違いなしの情報を提供いたします。

5月9日の初会合では、プログラムの進め方が話し合われましたが、当道、9月28日に予定している、市とGFHの協働企画の市民ウォーキングの場所の選定を行いました。リップル~村松浜~胎内いといの森公園(長池)のコースが提案され、6月11日、13日現地確認、7月1日具体的に検討、7月12日企画会で提案承認されました。

胎内いきいき脳活クラブ

脳活(のうかつ)を始めましょう

最近「物忘れ」が気になる方、

(脳トレ・脳いきいき体操
レクリエーション・ウォーキング)

などで脳を活性化させ心身ともに若返りましょう。

先ず、フイワイガヤガヤとおしゃべりから始まります。

それから、各自、お好みのパズルや、ゲーム、運動を楽しみます。脳の活性化とは、

脳細胞の血行を促進し、脳に血液を行き渡らせ、脳細胞を出入りする信号(ニューロン)を増量すること

・時・毎月第1、第3火曜日 10:00~11:30
・所・に二楽

ほっとふれあい健康会

身近な場所で、人とのふれあいやウォーキングなどの活動を通して健康づくりを行います。仲間づくりをしたい方はぜひ参加して下さい。

日時 毎月1回(金曜日) 9時30分から
会場 月によって会場が異なります。
内容 毎月テーマを決めて運動します。
対象 市民

| 日にち(金曜日) | 会場 | 内容 | 利用料 |
|----------|-----------------|------------------------------|------------------|
| 7月15日 | 胎内市総合体育館 | 室内ウォーキング | 利用料が必要です |
| 8月19日 | 胎内市総合体育館 | 室内ウォーキング | 利用料が必要です |
| 9月16日 | 産業文化会館前 集合 | ウォーキング 産業文化会館~羽黒観音(約5km) | 保険料が必要です(50円) |
| 10月21日 | ほっとHOT・中条 集合 | ウォーキング ほっとHOT~城の山古墳(約6km) | 保険料が必要です(50円) |
| 11月18日 | 胎内市総合体育館 集合 | ウォーキング 総合体育館~赤川露堤公園(約4km) | 保険料が必要です(50円) |
| 12月16日 | 胎内市総合体育館 | 「歩き方講座」 | 利用料と参加費200円が必要です |
| 29年1月20日 | 胎内市総合体育館 | 室内ウォーキング | 利用料が必要です |
| 2月10日 | ほっとHOT・中条健康スタジオ | 「ストレッチ講座」と今年度の振り返り | |
| 3月17日 | 胎内市総合体育館 | 室内ウォーキング | 利用料が必要です |

♥ 健診PR隊 ♥ まよ検診、すみやかに受診で安心と 平成27年度健康づくり標語入選作品

具合が悪くはじめてからでは遅く、健診を受けることで自分の健康に関心と持してほしい...そんな思いをもって、特定健診、がん検診をPRしていきます!!



どんなパンフレットにしようかな

こんな風にしたら読んでもらえるかな



こんなにステキに完成

ピカもぐ劇団

ピカもぐ劇団では、子どもたちに楽しく、歯と口の健康を伝えていくことを目標に、ペープサートによる劇を行っています。子ども園や保育園へ出張して劇を披露しているのですが、毎回子どもたちに大好評です。子どもたちの楽しそうな笑顔を見ることができるので、自分たちも楽しく活動が続けることができます。これからも、楽しく、分かりやすい劇で、お口の健康の大切さを広めていきます!!

