



城の山古墳と柴橋の歴史探訪 ウォーキング 令和5年10月16日



ウォーキング参加者の声

市民ウォーキング 10月16日
「城の山古墳と柴橋歴史探訪コース」
朝方までの雨もやみ、ウォーキングに
さわしい天候になりました。コースはほと
とHOT・中条をスタート・ゴールとする約5.4km
ですが今回は城の山古墳までの往路
をウォーキングして帰路はバスにのりました。

往路の名所・旧跡として柴橋
の「ほう塔様」、「柴橋庵」、「山
向って流れる柴橋川」、「城の山
古墳」。帰路バスの中で「大山
神社」についてガイドの
話を聞きました。尚、このコース
のMAPは健康づくり課
にあり対応の2必要の方申出下さい。



2022.10.16

- 昨日の雨がうそのよう、秋空のさわやかな天気のもと、ウォーキングが出来て良かった。懐かしい人と話が出来てよかった。
- 市報を見て初めて参加した。胎内の歴史がわかり有意義な半日だった。
- 柴橋の歴史、わかっているようでわかっていなかった。説明をひとつひとつ聞いてみんなと歩けて一番良かった。
- 會津ハーの場所説明が良かった。
- おしゃべりをしながら楽しく歩くことができた。城の山古墳登れなかったのが残念。
- ◆ スタッフの声
- どうしたら喜んでもらえるかいろいろ考えた。
- ぶれあい担当 歩かない方、参加賞の準備とかはかみみんなの役に立てて良かった。でも歩きたかった。歩けるのが一番

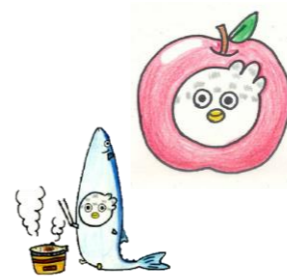
特定健診 結果説明会



今年度は、結果説明会の
会場の外では、
歯科衛生士さんが、お口の健康に
ついて質問や指導を行う。
歯科ブース（午前だけ）と
ピンクのTシャツを着た食推進さんか
1日のバランス（1200キロカロリー）の
フードモデルを使った栄養ブースか
もつけられ、説明会かあめの人達に
声かけして、食にまつてのアドバイス
をしました。

立ち寄った方達の感想

- 歯科ブースでは
歯医者さんでは、時間かなくて
聞けないことと、ゆっくり聞けて
よかった。
- 栄養ブースでは
野菜のとり方が、フードモデルを
見下れかりやすく、よかった。
これからの食事作りにいかしなと
思いました。
- 共通の感想は
人とふれあひかあって新鮮でした。





元気長生きPR隊の活動紹介



元気長生きPR隊 チラシ配り



9/1 中小企業の取組対象の健康診断時にク枚の健康に関するチラシが入ったファイルもPR隊員が配った。今年のパンフレットは、色付きで絵入りで見やすく皆が喜んでもらって行った。お口の健康のブースでは、歯科衛生士の歯みがき指導や、ガミガミメニューの献立サンプルもあった。PR隊で活動している方は、「お口出来るのも健康だからこそ、活動を通して自身の健康に気をつけるのが楽しい活動なので、皆さん参加して下さい。」と話していました。



PR隊 血管年齢チェック

同じ場所でPR隊の血管年齢チェックが行われた。生活習慣病を発見する方法の一つで、健診に来た方は、人差し指を入れるだけで気軽に計測された。「身体の状態がわかって良い。血管の硬さとつまりがわかった。食べ物のバランスが合っているか、運動の必要性とか考えるきっかけになった。来年も来ます。」と話していました。血管が広がり血液がサラサラになるように、減塩、緑黄色野菜、たんぱく質を摂る食生活、運動に気をつけたいものです。



ピカもぐ劇団の活動紹介



ピカもぐ劇団サロンで上演

9/2 笠口浜サロンでお茶の間劇場人生歯イロイロ 口腔ケアのペープサート劇が行われた。7名の団員の熱演に参加者20名は楽しそうに見入っていた。お宝小唄の替え歌を一緒に歌ったり、しっかり噛んで食べる事、毎日の歯や口の手入れが大変なことを学んだ。参加者は「おもしろかった。歯の大争さがあった。体操をしたり歯医者さんに行って今ある歯を大争にします。」と話していました。



にこ楽・畑・花壇・公園づくり



の活動紹介



畑 昨年は野菜を栽培していたが、猿の被害にあり、ネットで保護などしたが、猿の知恵に負けて野菜栽培を断念した。今年は猿が手を出さない、ルブ(ライオン、ミント、オレガノ)を植えました。



花壇 水仙彼岸花の球根の提供があり馬駐車場西側に植えた。春と秋に期待して下さい。

公園 林はコロサガでイベントがないので、整備しなかった。参加者から一言、毎回短時間ではあるけど楽しく作業できることは、うれしい。

元気づくりプログラム

10月	12月	1月
1日(水) 食を通じて健康づくり	1日(金) 育ちの森 公園づくり	24日(水) ピカもぐ劇団 (ほ×HOT料理)
11日(土) 育ちの森 公園づくり	5日(火) きらら四季の飾り	
13日(月) にこ楽 胎内 畑・花壇・公園づくり	7日(木) ふれあいキルト	
15日(水) ほ×HOT料理	12日(火) きらら四季の飾り	
20日(月) ピカもぐ劇団	8日(金) ピカもぐ劇団	
30日(木) 食を通じて健康づくり	15日(金) ほ×HOT料理	
	20日(水) きらら四季の飾り	
	27日(水) 育ちの森 公園づくり	



詳しくは、市報15日号をごらんください!

発行元：元気づくり広報部 発行日：令和5年11月
 問合せ：胎内市健康づくり課 元気応援係 TEL: 44-8680 E-mail: genki@city.tainai.lg.jp