

広げよう 健康づくり



平均寿命が延び健康への関心が特に高まっている昨今、市でも健康づくりを支援するさまざまな事業を行っています。健康づくりについて広く学ぶ「みんなの栄養教室」、その活動をさらに広げて活動しているOB会、地域の健康づくりをお手伝いする「地区保健推進員」について紹介します。

みんなの栄養教室



市では、市民の皆さんに楽しみながら健康づくりをしてもらおうと「みんなの栄養教室」を毎年開催しています。今年度は「栄養クッキング&ADL体操講座(初級)」です。

「栄養クッキング&ADL体操講座(初級)」参加者募集中!

話題のメタボリックシンドロームや食事バランスガイドの活用、食育ことと密接に関係する歯の健康についてなどの学習や、栄養バランスを考えた調理実習、ADL体操などを行います。幅広く健康づくりについて学び、ここで学んだことを周りの人に

にも広めてみませんか。

対象＝男女問わず健康づくりに興味があり、全回参加できる人

期日＝7月25日(水)、8月22日(水)、

9月19日(水)、10月24日(水)、

11月21日(水)、12月12日(水)、

1月23日(水)、2月27日(水)

時間＝午前9時15分～午後2時

(7月25日は正午まで)

会場＝保健福祉館

定員＝男女各15人(先着順・以前

参加したことがある人はご遠慮

ください)

参加費＝1,000円(調理実習

費など)

申し込み方法＝電話で健康増進課

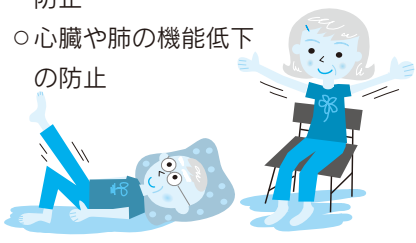
(☎27・1111)へ

ADL体操って?

ADL(Activities of Daily Living＝日常生活動作能力)体操は、日常生活の動作に合わせた手軽にできる運動です。無理なく身体機能を回復し、自立の支援・促進を図ります。

ADL体操の効果

- ADLを高める
- 骨密度の強度の維持
- 脊椎の弾力性の低下防止
- 上肢・下肢の関節機能の低下防止
- 全身の筋肉の質と調整能力の低下防止
- 心臓や肺の機能低下の防止



みんなの栄養教室OB会 教室修了後の仲間たち

みんなの栄養教室修了者の中には、引き続き健康づくりの輪を広げるためにさまざまな活動を行っている人たちがいます。現在は三つのOB会が活動中です。

●ADLげんき会

会員数 15人

活動日 11月2回

平成16年度のOBが中心となつて発足し、今年で3年目を迎えました。

基本は月2回の活動で、ADL体操を学んでいます。また、市が実施している介護予防事業の教室に参加・協力してADL体操の普及に努め、市民から依頼があれば随時普及活動も行っています。

会員自身の介護予防を図るとともに、多くの高齢者が要介護状態となることを予防できるよう、元気に活動中です。

●赤坂公園集いの会

会員数 10人

活動日 毎月第1水曜日

平成15年度の教室で「赤坂公園ガイドマップ」を作成したことがきっかけで発足した会。現在もマップの活用・普及活動を行っています。

健康・福祉まつりでやっているウォーキング大会の企画・運営や赤坂公園を散策している人にもつと公園に親しんでもらおうと、公園内の樹木の名前プレートを作り、プレート掛けなども行っています。

●赤坂ツッキングクラブ

会員数 19人

活動日 11月1回

平成16～18年度のOBで、メンバーのほとんどが男性です。調理実習を中心に活動しています。

メンバーの中にはこれまで全く料理をしたことが無かったという人もいましたが、今では料理の腕前も上がり、調味料などの分量感覚も身に付いて、「食」を通して自らの健康増進に結びつけることができるようになりました。

この知識を生かし、平成18年度には、地区保健推進員と協力し合い「けんこう座談会」を開催しました。

地区保健推進員

地域の健康づくりのサポーター

皆さんは地区保健推進員をこころでですか。

地区保健推進員は、市から委嘱を受け、地域の皆さんの健康づく

りをお手伝いしています。平成19年度は「健康で明るく元気に！」をスローガンに次のような活動を行っています。

主な活動内容

◆4カ月児育児相談

離乳食の紹介と試食提供

◆10カ月児育児相談

離乳食の紹介と試食提供、絵本や手作りおもちゃの紹介など

◆1歳6カ月児健診

手作りおやつとの紹介と試食提供

◆健康教室

健康食の紹介と試食提供など

◆成人検診

推進員活動のPRや研修会で学



地域の皆さんとふれあいながら

健康食の紹介と試食提供など

◆伝達講習会

学んだことを地域の皆さんに伝える講習会の開催

◆そのほか

家庭訪問などを通しての各種制度の普及や紹介など、市の保健事業の推進

地区保健推進員は、市と市民の皆さんとのパイプ役としてそれぞれの地区で活動しています。あなたの周りでもさまざまな健康づくりの取り組みを行っていますので、気軽に声を掛けてください。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

◆健康・福祉まつり

推進員活動の紹介、健康体操や

平成19年度 成田市地区保健推進員(敬称略)

| 地区 | 住所 | 氏名 | 地区 | 住所 | 氏名 |
|----|-----|---------|--------|-------------|--------|
| 成田 | 寺台 | 神崎 芳枝 | ニュータウン | 中台 | 福原 煦美子 |
| | 土屋 | 小森 栄子 | | 中台 | 清水 和美 |
| | 団護台 | 加藤 栄子 | | 加良部 | 鈴木 マサ子 |
| | 成田 | 政岡 幸枝 | | 加良部 | 関口 裕子 |
| 遠山 | 土屋 | 熊谷 みち子 | | 橋賀台 | 村上 勝子 |
| | 大清水 | 高仲 孝子 | | 橋賀台 | 吉田 みつ |
| | 本城 | 土屋 はるえ | | 橋賀台 | 黒田 千波 |
| | 東和田 | 大竹 清子 | | 吾妻 | 吉安 潤子 |
| 中郷 | 畑ヶ田 | 池田 忠博 | 吾妻 | 前野 咲 | |
| | 東金山 | 大見川 美津子 | 玉造 | 石綿 奈美子 | |
| | 赤荻 | 大徳 真理子 | 玉造 | 若村 弘子 | |
| 豊住 | 野毛平 | 吉川 敏子 | 玉造 | 辻 秀子 | |
| | 長沼 | 吉田 智子 | 高岡 | 青野 せき | |
| | 南羽鳥 | 鈴木 広子 | 高岡 | 西大須賀 小板橋 文江 | |
| | 長沼 | 中村 則子 | 青山 | 岩本 延子 | |
| 公津 | 宗吾 | 神谷 ミツ子 | 名木 | 川瀬 京子 | |
| | 江弁須 | 武田 伸子 | 松子 | 鈴木 恵子 | |
| | 宗吾 | 勝見 妙子 | 一坪田 | 石井 靖子 | |
| | 江弁須 | 形野 秀子 | 吉岡 | 宇井 美津子 | |
| 八生 | 並木町 | 石橋 幸子 | 前林 | 菅澤 喜代江 | |
| | 松崎 | 湯浅 三千代 | 吉岡 | 秋山 佳子 | |
| | 大竹 | 伊藤 昌子 | 水の上 | 田代 枝美子 | |
| | 宝田 | 小川 君枝 | 横山 | 富澤 孝子 | |
| 久住 | 土室 | 小倉 晶子 | 官林 | 平山 よし子 | |
| | 荒海 | 糸川 節子 | | | |
| | 磯部 | 石橋 貞子 | | | |