

健康ぼらんでいいあ

# あなたも活動しませんか

健康ぼらんでいいあは、各地域を拠点に、健康づくりのノウハウを普及させようと熱心な活動を続けています。



メンバーの証となるポロシャツ



膝への負担が少ないノルディックウォーキング



体にいい食事作り



ハンドベルの演奏で介護予防

市では、市民の皆さんの健康づくりのために、さまざまな健康教室を実施しています。

これらの健康教室に参加して「こんなに良いことなら、ほかの誰かに伝えてあげたい」と考えた有志が結成したボランティア団体が「健康ぼらんでいいあ」です。目的は、歌やハンドベルの演奏を通じた介護予防、食事作りを通じた健康づくりなど、団体によってさまざまです。

今年度からは笑医プロデューサーも加わり、笑医プロデューサー養成講座で笑いが心に与える影響を学んだ皆さんが笑うことの大切さを伝える活動をしています。

現在、市内で活動している健康ぼらんでいいあは次の通りです。

あおぞら会遠山・ニュータウン・

公津・美郷台・大栄

目的||リハビリ体操・ゲーム・季節の行事などを行い、高齢者の

引きこもりを予防

活動日||月1回

活動場所||各地域の公民館や集会所など

若がり隊OB会

目的||歌やハンドベルの演奏を通じた介護予防

活動日||不定期

活動場所||保健福祉館、介護施設など

赤坂公園集いの会

目的||公園のガイドマップや樹木名のプレート作りを通じた健康づくり

活動日||月1回

活動場所||赤坂公園、保健福祉館など

ADL元気会

目的||高齢者の日常生活動作能力にに応じて、無理なく実施できるADL体操を通じた健康づくり

活動日||月1回

活動場所||保健福祉館など

赤坂クッキングクラブ

目的||食事作りを通じた健康づくり

活動日||月1回

活動場所||保健福祉館

ノルディックウォーキング世話人会

目的||ノルディックウォーキングを通じた健康づくり

活動日||月5回

活動場所||保健福祉館、玉造地区、甚兵衛公園

笑医プロデューサー

目的||笑いを心の健康に取り入れた「笑医」を通じた心の健康づくり

活動日||不定期

活動場所||保健福祉館など

※加入の受け付けは健康増進課(保健福祉館内)で行っています。

くわしくは同課(☎27・1111)

1)へ。