

ご存じですか？健康ぼらんでいあ

元気の秘訣をお届け

「健康ぼらんでいあ」は、市の健康教室などの参加者が、学んだことを生かそうと結成したボランティア団体です。健康づくりのノウハウの普及に努める団体を紹介します。



座りながらできる認知症予防体操(あおぞら会)

市民に健康づくりのヒントを知ってもらおうと、さまざまな活動をする健康ぼらんでいあ。メンバーの目印は、ロゴが入った黄色いポロシャツです。見掛けたら声を掛けてください。あなたも仲間に入りませんか。

健康づくり系ぼらんでいあ

赤坂公園集いの会

活動日 11月1回

会場 赤坂公園・保健福祉館など

内容 すぐに実践できる健康づくりの紹介

ADL元気会

活動日 11月1回

会場 保健福祉館など

内容 高齢者体操を通じた健康づくり

赤坂フッキングクラブ

活動日 11月1回

会場 保健福祉館

会場 保健福祉館

内容 食事作りを通じた健康づくり
ノルディックウォーキング世話人会
活動日 11月5回

会場 保健福祉館、外小代公園
(玉造)、甚兵衛公園(北須賀)など

内容 ノルディックウォーキングを通じた健康づくり

笑医プロデューサー

活動日 随時

内容 笑いを取り入れた心の健康づくり「笑医」の普及を市内のサークル・集まりなどで行う

介護予防系ぼらんでいあ

あおぞら会

地域の高齢者の閉じこもりを予防しようとして、遠山・ニュータウン



ストックを使ったノルディックウォーキング

ン・公津・美郷台・大栄の各地区で月1回程度活動しています。
若がえり隊O.B. 脳卒中などで軽い障がいがある人のための機能訓練事業「若がえり隊」の卒業生が、介護施設などでハンドベルの演奏などを行っています。

※くわしくは健康増進課(☎27・1111)へ。

インタビュー



喜ぶ顔を 思い浮かべて

大栄あおぞら会
佐藤 戴子さん

大栄あおぞら会は、高齢者22人とボランティア12人で活動しています。今回は生け花が得意なボランティアの指導で、お正月用のフラワーアレンジメントに挑戦しました。このほかに、認知症予防体操やハンドベルの演奏、春はお花見も行います。活動内容は参加者の顔を思い浮かべながら、ボランティアで知恵を出し合って決めます。参加者に「楽しい」と言ってもらえると、やりがいを感じますね。