

# 保健委員だより

第1号

令和6年5月発行

こんにちは!  
保健委員です

ご利用ください♪

## 保健委員特製・ウォーキングマップが完成しました!



令和5年度の1年間をかけて、保健委員の皆さんで検討したウォーキングマップが令和6年3月末に完成しました!市内を9つのエリアに分けて、保健委員オスズメのコースやビュースポットが掲載されています。暖かくなったこの季節、ぜひ、保健委員特製ウォーキングマップを手に、市内の魅力を再発見しながら歩いてみませんか?気持ちよさと合わせて、身体が少しずつしなやかになっていきますよ。

### ウォーキングマップの制作の様子

ここにはトイレもあるし  
ベンチもあるから  
ひと呼吸できるね!

ここからは富士山が  
きれいに見えるから、  
オスズメしたい!

歩きながら、歴史にも  
触れられて  
地元再発見になるね!



### いずれのくに歩こうマップ を手に歩いてみよう!

注目!



マップは全部で9種類!

- ・コースの長さ
- ・歩く時間(コースタイム)
- ・消費カロリー(🍷換算)
- ・コース上のおすすめポイント
- ・トイレやベンチ等の情報



が掲載されています。



(表紙)



(地図面)

研修会を行いました!

R6年3月8日(金)保健委員の研修会にて「令和5年度の活動の振り返り」と「令和6年度の取り組み目標」について、意見交換やグループ検討を行いました!



今年度はコロナ禍も明けて、少しずつ地区活動が再開してきましたよ!

良い取り組みをされましたね!

防災訓練や地区のお祭りで、応急手当や救護の活動をしました!

防災活動はやっぱりすごく大事だね!



### 保健委員の皆さんが取り組んだクロスロードゲームの紹介

災害時の様々な場面を想定し、二者択一の選択をすることにより、とっさの対応や状況判断を訓練するものです。カードを1枚ずつ引きながら、「どんな問題があるのか。」「地域にはどんな事情があるか。」「見逃している問題はないか。」「ジレンマが生じたとき、どのように解決していくか…」自分ひとりで気づくことが困難な課題に対して、様々な視点や解決策があることをゲームを通して、楽しみながら気づきを得ていくことができます。



ぜひ、地域の中でも楽しみながら、みんなで学んでみませんか?

「正解」はなく、課題に対して、自分や他の人が『なぜ、そう思うのか』を知ることが大切です。防災活動や災害現場には、色々な考え方の人がいて、ジレンマも数多く存在します。多くの人が受け入れることのできる結論を引き出し、実行に移す力を、楽しみながら身につけていくのが、このゲームです。



### からだの内側からも元気になろう!

保健委員や市の管理栄養士等がオススメする市特産の大根やトマト、旬の野菜を活用したレシピを市のホームページにて紹介しています!おいしく食べて、身体やこころの内側から元気になりましょう!

レシピを掲載している市ホームページのQRコード



保健委員活動についてのお問合せは

市役所健康づくり課まで

電話:055-949-6820

