

伊豆の国市保健委員会は、平成17年に発足し、2年を1期として市内各地区から保健委員が推薦されています。研修会参加や市の保健事業協力、住民の目線や立場で考えた地区活動など、地区の皆さんと健康づくり課を結ぶパイプ役として、地域の健康づくりを担っています。

第1号に引き続き！

活動紹介～研修～

今年度はスキルアップ研修を行っています。研修で学んだことは委員自身の健康づくりだけでなく、周りの方に伝えることで、家族や身近な方、地区の方の健康づくりに繋がっていきます。

「日常生活でできる運動と生活習慣病予防について」 関委員（天野）

年を重ねて73歳、若い頃はスポーツをやっていた事もあり、多少は体力には自信をもっていました。いざ研修会に参加したところ、スピード、リズム、バランスに全くついていけず、スタミナ不足も痛感しました。その後、「楽だら教室」を見学する機会に恵まれ、会員の皆様と一緒に体操を行いました。頭から足の爪先まで1時間30分の無理のない体操でしたが、終わった後体が「ほっかり」として軽快な気分になりました。何をやるのも三日坊主の私ですが、これなら出来ると思った事や、会員の皆様の勧めもあり、そのまま入会しました。今後も筋肉を貯める運動を続けて、健康に気をつけたいと思います。



(写真右)
運動実習後の
グループワークの様子



(写真左)
食育研修での
調理実習の様子

「“食育”調理実習を終えて」 矢田委員（宗光寺）

「飽食の時代だからこそ、気をつけてバランスの良い食事を」等々、お話を聞けば聞くほど「大変そうだなあ…できるかなあ？」という気持ちのまま調理実習をすることに。

今回の実習では、サラダのドレッシングは事前にあえておく、ちゃんとだしをとる、少量でもいろいろな食材を使う、など少しの手間と工夫が調味料を減らすことに繋がることを実感しました。

計量した150gのご飯は思いのほか多くて、「ご飯多いですね。食べられるかな？」と話していましたが、いざ食べ始めると「サラダの味付け丁度いいですね。」「お味噌汁もだしがきいておいしいですね。」などとわいわいお話をしながら食べているうちに、みごと完食。楽しく食事をするのも「食育」の一つなんだなと思いました。

これからも、気負わずできる事からやっていけたらいいなと思いました。



裏面もご覧ください

活動紹介～自主活動～



「健康づくりリーダー研修会」

渡邊副会長（奈古谷）

令和元年11月12日(火)に静岡県総合健康センターにおいて県東部の8市町の活動発表に、小澤会長と私と海野保健師の3人で行って来ました。

私たち伊豆の国市は、保健委員の役割と昨年の部会活動のテーマ「お塩のとり方」を地区ごとに学んだ結果をチラシにして、全体会で発表した事や回覧・イベントでの啓発したことを発表してきました。

他の市町のたくさんの事例を聞き、参考となる話もいっぱいありました。



(写真上) 伊豆の国市保健委員会の発表の様子



「楽だら教室に参加して」

鈴木委員（大仁）

はつらつと軽快な先生の声が響く中、次々と色々な体操が進んでいきます。この日、私は保健委員として同じく委員の神戸さんと市内各地で行われている楽だら体操教室の一つ、大仁地区水晶苑での教室に参加させていただきました。決して難しい動きはないものの、日常生活では動かさない体のあちこちがきしみ運動不足を感じます。中でも、左右の手をわざと違う動きをする体操は、皆さん戸惑うことなくされているのに、私はゆっくりならできてもテンポが速くなるとあれ？あれれ？むずかしいわ～！日頃から行う事が大事なのですね。数回の休憩をはさんでいるものの2時間しっかり体を動かしひさびさの爽快感でした。皆さんもお近くの教室へ参加されてはみてはいかがでしょうか。

今後の活動予定

保健委員2年目は、学んだ知識をもとに、各地区で活動を行っていく予定です。

4月からの地区活動に、ご理解とご協力をよろしくお願ひします！

伊豆の国市 保健委員発行

保健委員活動についてのお問い合わせは、健康づくり課へ 電話：055-949-6820