

余市…さわやか風だより

令和4年10月

健康講演会のお知らせ

『強い骨でいつまでもはつらつと』

～「骨の仕組み」と「健康な骨づくりのポイント」～

講師：雪印ビーンスターク株式会社 栄養士 坂井 潤子 氏

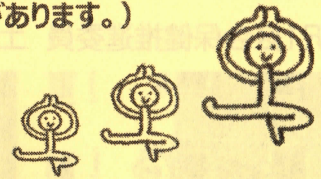
(参加の方へお土産があります。)



『お家でできる体操（体験）』

講師：NPO 法人よいスポ クラブマネージャー 今川 充 氏

(フェイスタオルをご持参ください。体を動かしやすい服装で参加してください。)



日程：10月29日(土)

時間：10時～12時

(午前9時30分～受付開始)

会場：福祉センター 大ホール

《申込期限・申込先》

申込期限：10月21日(金)

申込先：余市町保健推進委員会事務局 (☎21-2122)

(余市町役場 子育て・健康推進課)

※新型コロナウイルス感染予防のため、定員になり次第、締切させていただきます。

尚、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、講演会を中止させていただくことがありますので、ご了承ください。

共催 余市町保健推進委員会・余市町 後援 北海道健康づくり財団

発行に寄せて

余市町保健推進委員会 会長 琴田 昭



この度、機関紙「さわやか風だより」を発行し、健康フェアを健康講演会として10月29日(土)に開催しますので多くの皆様が会場においでいただき、今後の生活に活かしていけるよう、楽しく学ぶ機会としたいと思っております。当日会場でお会いできる事を委員一同お待ちしております。

保健推進委員会 区会活動の紹介

富沢1区会

富沢1区会では、6月20日から10月20日まで、なんと4か月間、ラジオ体操を沢町児童館近くの旧ゲートボール場跡で開催しています。取材に伺った7月26日は夏休み中ということで子ども会と一緒に開催していました。参加者は大人と子ども合わせて30名ほどでしたが、スタート当初は参加人数も少なく、徐々に輪が広がったようです。会場には椅子がたくさん置かれていて、立って体操をするのが大変な時は椅子に座っての体操も出来るように配慮してありました。長期間の開催ということで会場となる広場の草刈りは近所の方がしてくれるということです。体操が終わるとみんなで椅子のかたづけをして「また明日ね。」と帰っていきます。「みんなの協力でなりたっている。朝顔を合わせるのが楽しみ。」とのことで、地域の心と体の健康づくりに大きく寄与している印象を受けました。

(実施:富沢1区会保健推進委員 土橋) (取材:機関紙作成部員 越智・渡部・土屋)

感染と熱中症の予防
についての呼びかけ
をしています



朝日・入舟1・入舟2区会

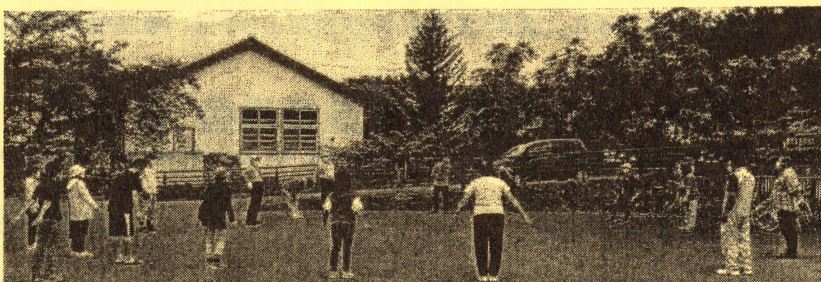
去る7月25日、朝日区会・入舟1区会・入舟2区会合同によるラジオ体操が、図書館前駐車場において開催されました。期間は、7月31日までの1週間行われました。その初日に取材にお邪魔し、主催者にお話を伺いました。

こちらの3区会は、何年も前から、各区会の保健推進委員が中心となり、合同でラジオ体操を開催しているとのことです。参加を呼びかける工夫として、朝日区会では、回覧板による周知とゴミステーションへの掲示により、多くの方々にラジオ体操の開催をお知らせする工夫をしているとのことでした。

取材当日の参加者は21名でしたが、多い時には30名以上の参加があるとの事です。前日の雨の後ということもあり、澄み切った空気の中、参加者は心地よく体を動かしていました。私たち取材陣も、体操の輪に入れてもらいましたが、歳を重ねるごとに、ラジオ体操の効用を実感できました。

(実施:朝日区会保健推進委員 月館・栗原、入舟1区会保健推進委員 松本、入舟2区会保健推進委員 小林)

(取材:機関紙作成部員 梁川・瀧澤)



発行日 令和4年10月1日
発行 余市町保健推進委員会
会長 琴田 昭
編集 機関紙作成部会