

あおば



発行責任者：会長 丸山 文子
令和2年9月15日発行

あいさつ

残暑の厳しい中、秋の訪れを感じられるようになりました。
保健推進員の皆さんには大変お世話になります。

今年度は、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう特別な年となり、保健推進員会としても、理事会、総会など開催出来ずに新年度がスタートしました。

今年度、保健推進員として164名の方々が各地域から選出されました。例年であれば、すでに活動が始まっている「地区健康教室」や「地区ウォーキング教室」なども、新型コロナウイルス禍で自粛や延期を余儀なくされている状況です。

そのような中、7月には保健推進員向けの健康講座が実施され、感染症予防やバランスの良い食事、運動の大切さを学びました。外出自粛のために、身体を動かす機会が減るなどいろいろな面でストレスがたまっていたのか、運動後はとても心地よい気持ちになりました。3密を避け、マスク着用でのご参加、ありがとうございました。

今後も、感染症対策や人とのつながりを今まで以上に大切にするなど、賢い行動を粘り強く続け、新型コロナウイルスと共存する社会を、私たらしに考えていきましょう。

保健推進員会では、保健推進員会だより「あおば」を年2回発行する予定です。この「あおば」は市民の皆様にも会の活動をご理解いただきたく全戸回覧いたします。

保健推進員の皆様、一年間ご活躍の程、よろしくようお願い申し上げます。

会長 丸山 文子



新型コロナウイルス感染症について



新型コロナウイルス感染予防として、保健推進員にできることを委員で考え、微力ではございますが、手作りマスクの寄付をさせていただくことになりました。

マスクが不足していた時期に手作りマスクを募り、健康課窓口で配布していただきました。

今後も、手作りマスクの寄付は継続していく予定です。わずかばかりの寄付ではございますが、市民の皆様役に立てていただきたいと思います。

感染拡大が続く中で不安や悩みを抱えている方が多いように感じています。心身の健康を大切にしながら過ごしていくために、私たち保健推進員と悩みを共有してみませんか？気軽にお声かけください。

保健推進員健康講座に参加（7月）

保健推進員は、健康講座で知り得たことを、自分や家族はもとより、近隣や地域の人々に伝えて、健康生活のお手伝いをして参ります。

<内 容>

- ① 健康講話：感染症予防（運動・食生活・つながり）
- ② 運動講習 ストレッチ・スローエアロビック

<参加者の感想>

- ・感染防止対策をしっかり取っていただいた開催で、安心して楽しく参加できました。高齢の母もいますので、今日聞いたことを役立てたいと思います。
- ・コロナで生活様式が変わっている今こそ、人としての基盤が大切だと思いました。背伸びしてストレスをためることなく、食・運動・心のゆとりを意識していきたいと思います。
- ・簡単な動きがとても楽しかった。身体がすっきりして気持ちよかったです。
- ・栄養のバランスが大切と、頭ではわかっていましたが、食品サンプルを見ることができ、具体的にわかりよかったです。



ウォーキング講習会のお知らせ

〔テーマ〕スマートウェルネスぬまた推進 ウォーキング in 利南

※紅葉の中、ウォーキングの基礎を学びながら、楽しく体を動かして、心と体をリフレッシュしませんか？体力にあわせ、3班に分かれて歩きます。

〔日 時〕10月16（金）午前10時～12時（受付 午前9時半～）

〔集合場所〕利南運動公園（沼須町）

〔定 員〕先着80人（マスクを着用しても運動制限のない人）

〔コース〕利南運動公園周辺

〔講 師〕健康運動指導士 齋藤 智子先生、山崎 尚子先生

* 詳細は広報ぬまた9月号をご覧ください、皆さんお誘い合わせの上、お申し込みください。



3つの運動を推進しています

「スマートウェルネスぬまた推進運動」

市民が生涯にわたり、健康で幸せな生活を送れる街づくり事業における活動量計の活用を勧める。

「健診・検診（けんしん）を受けよう運動」

健診・検診を受けて病気の早期発見、早期治療の大切さを伝える。

「こころの絆運動」

周りの人の「悩みや困りごと」に気づき、声をかけ、専門機関へつなぐ。



保健推進員にお気軽に声を掛けてください

沼田市の保健事業の紹介や健康情報の発信をしています。今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、活発な活動が出来ていない状況ではありますが、お役に立てることがありましたら、気軽にお声かけください。

◇編集後記◇

まだ暑い日が続いています。マスクも着用しているため、例年以上に、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。また、冬に向け、3密を防ぎ、消毒・換気など、さらなる感染症予防が重要になります。日頃から、バランスの良い食事・適度な運動・人とのつながりなどを意識して過ごし、お互いに元気で過ごして参りましょう。

