



あおば

発行責任者：会長 丸山 文子
令和3年12月15日発行

ウォーキング講習会を開催しました。

11月15日(月)、晴天に恵まれた秋の一日、体力別に3班に分かれ85名(役員含む)の参加者が「白沢高原コース」をウォーキングし、爽やかな汗を流しました。紅葉残る白沢地区の自然の中、事故もなく参加者全員元気に完歩できました。

この講習会は、平成14年から開始し、今年度で20回目となります。

講師に、健康運動指導士の斉藤智子先生と山崎尚子先生をお招きし、ウォーミングアップ、正しい歩行、終わりのストレッチまで健康に関するお話を交えてご指導をいただきました。

また、沼田市と包括連携協定を締結しているミズノ株式会社、群馬ヤクルト株式会社、第一生命株式会社、大塚製薬株式会社から御協賛を賜り、健康に関して沼田市と協働している様子のお話を伺いました。

まだまだ感染症も終息した訳ではありません。できる範囲で、ウォーキング、ストレッチ体操などで体を動かし、免疫力アップで乗り切りましょう。

末筆ながら、当日、「縁の下の力持ち」でお世話くださった白沢地区の保健推進員の皆さんに感謝申し上げます。



<参加者の感想>

- ・天候にも恵まれとっても気持ちよく楽しめました。アップ・クールダウンも指導して下さったので無理なくスムーズに楽しめました。
- ・歩き方の指導をしてもらってよかったです。
- ・改めてストレッチを講習できてよかったです。
- ・歩き方で気になっていた事などを教えていただきとても参考になりました。
- ・普段歩かない道を歩いて気分良かったです。また参加したいと切に思います。
- ・今年はいろいろな企業からのプレゼントがありびっくりしています。

地域での活動を紹介します

保健推進員会では、地区の健康づくりのために、各町の公民館、集会所で健康相談や健康教室を開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染拡大状況を見ながら、中止の判断をその都度しながら実施しています。実施する際には、それぞれの町で消毒液を準備するなど、感染対策に努めています。各地区の開催予定は、地区の回覧板でお知らせします。

柳町

10月25日「コロナ太りを解消しよう」という

テーマで健康教室を開催しました。栄養士さんから食事の話や、保健師さんから健康体操を教えてもらい、参加者と一緒に、楽しく学ぶことができました。

地域の皆さんと一緒に健康な人を増やしていきたいです。



坊新田町

年一回の健康教室を開催しました。保健師さん、

栄養士さんより、体組成測定と、コロナ渦で心身の衰えが心配される中、フレイルの予防について運動と食事、栄養バランスの講話でした。皆さん興味深く聞き入っていました。

お忙しい中、地域の方々の繋がりを大切にし、十数名のご参加をいただきました。皆さんに感謝申し上げます。



桜町

新型コロナウイルス感染拡大が、まだまだ安心出来ない日々が続いています。自宅で過ごす時間が増え、体力の低下が心配される中、皆さんと一緒に身体づくりのお手伝いが出ればと考え、11月30日に健康教室を開催しました。

体力作りをテーマに、具体的に食事や運動の大切さを保健師さん、栄養士さんに説明していただきました。また、これから益々寒さが厳しくなるので、冬場の入浴時のヒートショックに気をつける詳しい話もありました。参加者の皆様からとても役に立つ健康教室だったと喜びの声も頂き、無事に終了しました。ありがとうございました。



「健診・検診を受けよう運動」「スマートウェルネスぬまた事業」「こころの絆運動」を推進しています

「健診・検診(けんしん)を受けよう運動」

各種健診、がん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運動

「スマートウェルネスぬまた事業」

市民が生涯にわたり健康で幸せな生活を送れるまちづくりを推進する運動

★『スマートウェルネス推進員』として、「スマートウェルネスぬまた事業」に協力しています。

「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、専門機関へつなぐ運動

保健推進員にお気軽に声を掛けてください

保健推進員は、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◇

師走となり、インフルエンザ等も流行る時期となりました。これからも3密を避け、手洗い、消毒、うがい、咳エチケット、換気等、感染予防を続けていきましょう。また、バランスの良い食事、適度な運動、人とのコミュニケーションをとり、皆さん元気で過ごしていただきたいと思ひます。