



あおば



発行責任者:会長 丸山 文子
令和7年8月18日発行

挨拶

残暑の候、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしのことと思います。
暦は立秋を迎えておりますが、異常な暑さが続いております。
保健推進員の皆様には、日頃から大変お世話になり感謝申し上げます。
総会も開催され各地域から128名の方が推薦されまして活動が始まりました。健康講座が実施され、今後はウォーキング講習会、健康講演会も実施予定です。
また、各町での筋トレやウォーキングなども開催されております。
健康相談は保健師さんが個別に色々相談を受けてくださいますので、是非お気軽に足を運んでいただけたらと思います。
最近では百日咳が例年と比べて多い状況が続いているそうです。また、熱中症も心配です。
皆様、この暑さですので、体調を気遣い水分補給をしっかりとご自愛ください。
この保健推進員会だより「あおば」は年2回の発行予定です。市民の皆様に会の活動をご理解いただきたく、全戸回覧させていただきます。
保健推進員の皆様、1年間ご協力の程よろしくお願いたします。



会長 丸山 文子

定期総会・総会講演会について

5月28日(水)に定期総会及び総会講演会を行いました。

演題 「ゲートキーパー研修」

講師 沼田市役所社会福祉課 大木 健一 保健師

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声を掛ける、いわば「命の門番」とも言われる人です。今回の講演会で初めて耳にする方もおられ、勉強になりました。今回の内容は、出前講座にも対応しているようですので、ご希望の際は市民協働課へお声がけください。

<参加者の感想>

- ・ コミュニケーション不足が自殺につながる。人間関係はストレスが多い。話を聞いて寄り添うことが大事だと理解できた。
- ・ 自分も今までに色々なことが生活の中であり、知人につらいことを聞いてもらって、話すだけでも気持ちや和らぐことができました。ゲートキーパーさんがいてくれることは、とても本人にとって救いになると思います。1人でも多くの方が、そのような声かけをしてもらえたら、気持ちが前向きになると思います、勉強になりました。



総会講演会の様子

総会の様子



保健推進員健康講座に参加(7月)

保健推進員健康講座が、7月に3日間の日程で開催されました。保健推進員は、健康講座で学んだことを自分で実践し、家族や近隣、地域の人々に伝えて、健康な生活を送るお手伝いをしています。

<内容>

- ①健康講話:骨粗しょう症について
- ②運動講習:スローエアロビック・ストレッチ・筋トレ等

健康講話
の様子



<参加者の感想>

- ・カルシウム摂取が、少し足りていないことに気づきました。ししゃもやしらすを食事に取り入れたいと思います。
- ・カルシウム不足が夏バテ・イライラ・不眠を起こすこと、(汗をかくと、塩分だけではなくミネラルも失われると聞き)汗をかいてカルシウムも出ているとは・・・知りませんでした。
- ・運動講習気持ち良く体を動かして良かったです。

運動講習
の様子



ウォーキング講習会のお知らせ

[日時] 10月31日(金) [コース] 沼田公園

[講師] 元気アップ企画 totom 代表
健康運動指導士 斉藤智子氏
山崎尚子氏



*詳細は広報ぬまた10月号をご覧ください、お申込みください。(全市民対象)

健康講演会のお知らせ

お口の健康(仮)

[日時] 11月28日(金)
[場所] 利根沼田文化会館
[講師] 沼田利根歯科医師会
歯科医師



*詳細は広報ぬまた11月号をご覧ください、お申込みください。(全市民対象)

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。また、地区での健康相談や健康教室、ウォーキング、運動教室を企画・開催しています。今後も、できる限り皆さまの声に耳を傾け、お役に立てるよう努力していきたいと思っておりますので、お気軽に声を掛けてください。



編集後記

- まだまだ暑さは収まる気配がありません。熱中症への対策は万全でしょうか? めまい、異常な汗、立ちくらみなど、少しでも症状があったら、水分、休息、場合によっては受診も視野に入れて。(T)
- 7月、バーベキューで熱中症になりました。今年も異常な暑さになるようですので、熱中症対策は命を守るのだと思います。(N)
- 楽しく話し合い、7年度のおおばが皆様の手に渡るようにと思いながら、終わることが出来ました。(U)
- 今年は初夏の頃から沼田とは思えない程の暑い日が続いており、みなさん頑張っって毎日を過ごされていると思います。熱中症の話も多々耳にする季節となりましたので、皆様こまめに水分補給し体調管理をしてください。(K)