



あおば



発行責任者:会長 丸山 文子
令和8年8月12日発行

挨拶

日増しに暑さが募りますが、沼田市保健推進員の皆様には日頃から大変お世話になっております。

今年の暑さは尋常ではないようです。

今年度は各地域より延べ127名の方々がお仲間となり活動が始まりました。また各町では筋トレ、健康相談、運動、食事などの講話等開催されております。その時には保健師さんが個別にご相談を受けて下さるので、ご自身のためには是非皆様足を運んでみてください。先日は有酸素運動と食事の話がありましたが、これらが生涯の健康づくりとなるのは間違いなしです。

熱中症対策をして、この夏を乗り切りましょう。

この「あおば」は年2回発行予定です。市民の皆様に保健推進員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年間ご協力お願いいたします。



会長 丸山 文子

定期総会・講演会について

5月26日(火)に定期総会及び講演会を行いました。

演題「あたまの健康セミナー」

講師 公文教育研究会 学習療法センター 峯尾 潤 氏

脳の活性化には、単純な計算をスラスラ行ったり、音読したり、目的を持って手指を動かしたりすることが有効だと学びました。バランスの良い食事と人との交流も大事で、日々の継続も大切であることを改めて感じました。講演会では、分かりやすいというお声を沢山いただきました。



星野市長挨拶

＜参加者の感想(原文のまま掲載)＞

- ・ スラスラできることを行う、継続大事。声に出して音読が良い。大変勉強になり、楽しい話ありがとうございました。
- ・ とても良い講演を聞かせていただきました。もう少し長く聞きたかったです。
- ・ 健康寿命を長く暮らしていきたい。脳についての話が参考になった。
- ・ 私の母が102才です。今日の話内容のことデイサービスと家でやっています。本当にそうだと思っています。母に歌も大きな声で歌わせます。

総会・講演会の様子



保健推進員健康講座に参加(6~7月)

保健推進員健康講座が、6~7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:糖尿病について

②運動講習:スローエアロビック・ストレッチ・筋トレ等

<参加者の感想(原文のまま掲載)>

- ・ 大変ためになりました。これから暑くなり水分を摂る機会が増えるので、ペットボトルの糖分を意識して気をつけていこうと思います。
- ・ とても健康に役立つ講演でありがたかったです。これから毎日時間をつくり実践したいと思います。またよろしく願います。
- ・ 糖尿病の講話勉強になりました。運動が大変楽しかった。実践したいと思います。みなさんに広めたいです。
- ・ 全体的に、わかりやすく良かったです!!スローエアロ、すごく楽しく、久しぶりに気持ちよかったです。

健康講話の様子



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30日(金)

〔講師〕元気アップ企画 totom 代表

健康運動指導士 齊藤 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

食べて、動いて、元気に過ごそう!

〔日時〕11月27日(金)

〔場所〕利根沼田文化会館 小ホール

〔講師〕公認スポーツ栄養士 大石 恵 氏

*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、市の事業協力も実施しています。各地区でも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、できる限り皆様の声に耳を傾け、お役に立てるよう努力していきたいと思いますので、お気軽に声を掛けてください。



編集後記

- 夜の熱中症対策について ①40度の風呂で汗を出す ②汗を良く拭く ③牛乳を飲む(魚屋)
- 今年もまだ夏前の梅雨時から熱中症アラートが出始め暑い夏となっております。こまめに水分補給をし、体調を崩さないよう頑張ってください元気に秋を迎えましょう!!(倉品)
- 講演会などで学んだことを活かし、「健康寿命」を延ばしていきましょう。(小林)
- 地震、台風、熱夏に熊…書き出すとうんざりしますね。屋外活動もつい躊躇されますが、できることを見つけて健康保持を第一に残暑を乗り越えたいものです。(武井)
- 最近では手足口病が流行っているそうです。子どもだけでなく大人にうつるそうで、アルコールでは効力なく、手洗いや次亜塩素酸で消毒を!(丸山)