



あおば

発行責任者：会長 丸山 文子
令和6年12月16日発行

ウォーキング講習会を開催しました

10月31日(木)、白沢町で91名の参加者と、青空の下、3コースに分かれて楽しくウォーキングを行いました。講師の健康運動指導士、斉藤智子先生と山崎尚子先生の指導により、ウォーミングアップ・クールダウンを気持ち良く行うことができました。沼田市と包括連携協定を締結している、大塚製薬株式会社様、群馬ヤクルト販売株式会社様、ミズノ株式会社様もご参加くださいました。

＜参加者の感想＞（一部抜粋）

- ・初めての参加でしたが、よい汗をかけました。次回も参加したいと思います。
- ・天気が良くとても気持ち良く歩けました。ウォーキング前のウォーミングアップやクールダウンなどのストレッチ、歩き方指導など大変役立ち、良かったです。
- ・自分の歩き方を見直すのにとても良い機会になりました。
- ・腰の手術をし、まだ体力に自信がなかったのですが、なんとか歩けました。



健康講演会を開催しました

11月28日(木)、利根沼田文化会館小ホールで健康講演会を開催し、85名に参加いただきました。

演題 「ストレスチェックと心身のセルフケア」

講師 カウンセリングオフィスハルモニア代表

群馬産業保健推進センター相談員 鈴木 浄美 氏

鈴木先生を講師に迎え、こころの健康についてご講演いただきました。ストレスの要因は様々であり、自分に合ったストレスの対処法を持っておくことの大切さを改めて認識できました。

＜参加者の感想＞（一部抜粋）

- ・わかりやすい説明で、勉強になった。常に自分中心で考えていたが、少し、考えさせられた。
- ・自分のもつストレスや対応について考え、見つめるきっかけにはなったが、他の人のストレスへのアプローチや説明はなかなか難しい。相談機関への紹介は参考になりました。
- ・心の不調になりました。この話は治りつつある自分にはお薬になりました。振り返ってみたいと思います。
- ・忙しいとストレスがたまり、過食や飲み過ぎをしてしまいます。ボランティアも出来るだけにしようと思いました。自分の時間を大切にしたい。
- ・相手を思いやりながら自己はしっかり考えを持つ。中々自分の考えは他人にははっきり言えないですね。



地域での活動を紹介します

保健推進員会では、地域の健康づくりのために、各町の公民館や集会所で健康教室・ウォーキング教室・運動教室・健康相談を開催しています。たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。



地区健康教室（慢性腎臓病について）

- ・ 10月9日 坊新田町
- ・ 10月22日 桜町
- ・ 11月19日 下之町・鍛冶町「パドル体操」
- ・ 11月25日 柳町



地区運動教室

- ・ 5月27日 柳町
- ・ 9月25日 柳町
- ・ 10月11日 薄根地区



地区ウォーキング教室

- ・ 11月12日 上原町・東原新町・西原新町
(3町合同) 「城堀川から十王公園周辺コース」



地区不定期健康相談

- ・ 9月22日 薄根町公民館まつり
- ・ 9月29日 上原町ふれあいフェスティバル
- ・ 11月3日 坊新田町公民館まつり

編集後記

保健推進員会は「小さな意識が明るい未来へ 健康づくりを続けよう」をスローガンに、各地区でさまざまな事業を実施しています。みんなで元気に過ごしていくために、お互いに声を掛け合いましょう。

師走となり、風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス等に負けないよう、体力をつけて冬を乗り切りましょう！(T)