



健推だより

第2号(平成21年1月発行)

「健推」「懸垂」「建水」

西宮市保健所 所長 園 潤

明けましておめでとうございます。「健推さん」(保健所では皆様を、こう呼ばせていただいています)には、いつも感謝しています。

ところで、パソコンで「けんすい」と入力し変換しても、「懸垂」と「建水」のみで、「健推」は出てきません。私は、いつも鉄棒を見る度に、「昔の体重に戻ったら、「懸垂」も出来るようになるのでは?」と思っています。はかない(初)夢でしょうか? 一方の「建水」は、広辞苑に『(「建」は覆すの意)点茶の際、茶碗をすすいだ水を捨てる具。(後略)』とあります。

今後、「健推さん」の活動が大きく広がり、誰もが知るところとなり、パソコンでも「健推」と一発変換される日が来ることを祈っています。今年は丑年です、「ぼちぼち」頑張りましょう。宜しく願い申し上げます。

「健推だより発行にあたって」

編集委員 斉藤 芳一

健康づくり推進員(通称:健推)は、養成講座修了後、「運動」「栄養・食生活」「禁煙」に分かれてボランティア活動をしています。しかし「ほかのグループはどんな活動をしているのだろう、どんな活動予定なのだろう」「今まで休んでいたが、活動を再開できるのか」などがわかりにくい現状がありました。

これに答えるのが「健推だより」です。健推だよりでほかのグループの活動や活動予定を知ることができます。みなさん、せっかく受けた養成講座です。今まで休んだ人を含めこれからが健推として地域に根付いた活動を行う時期だと思えます。

「健推だより」はいろんな情報を発信し、積極的に活動し、健推同士の交流ができるようにしていきたいと思えます。イベント、活動予定や報告、参加者からの意見などを掲載していきたいと思えます。健推活動についての意見や要望があればお寄せください。

「健推4期生修了!」

12月19日(金)健推4期生の修了式が行われました。12名の修了生は、運動、栄養・食生活、いずみ会で活動されます。

今後の活動予定

参加申し込みは、健康増進課地域保健チーム (tel:0798 - 26 - 3667)まで

日にち	イベント名	時間・場所	概要
1月20日(火) 保健所講堂	健身気功のつど い	13:10~14:30	ゆっくりとした気功で、普段使わない筋肉や関節を動かしています。
2月17日(火)			お家でも実践できる気功メニューな

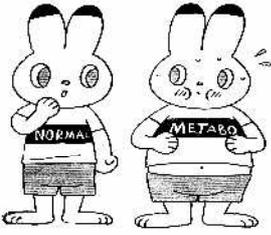
江上庁舎 101 会議室			ので是非、参加してください。 気持ちいいですよ～
2月12日(木)	黒田さんちの晩ごはん part2 	10:00～13:00 頃 (受付 9:45) 中央公民館 6 階 実習室	献立:雑穀ごはん、豚肉の野菜ロール 巻き、高野豆腐の白和え、 柿なます、かす汁、ハナハ大福 参加費:600 円 持ち物:エプロン、三角巾、手拭タオル
2月26日(木)	にしのみや健康づくり21 市民フォーラム	13:45～16:30 (受付 13:15) フレンドホール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健推活動発表 ・ 講演「健康づくりは最大の生活習慣病予防～睡眠・こころの健康」
2月28日(土)	市民健康ウォーキング大会	10:00 (受付 9:30) 市民交流センター	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミニ講座「ジャイロキネシスストレッチ」 ・ コース:甲東瓦木地区

健推フォロー講座です。
ぜひご参加ください。



活動報告

日にち	イベント名	参加者	概要
9月10日(水) 9月17日(水) 9月24日(水)	健身気功のつどい In 大社公民館	51 名	いつもは保健所の講堂を中心につどいをしていましたが、地域の公民館でもやってみよう！ということで大社公民館で3回シリーズの気功講座を開催しました。延べ50人を越える参加者で大成功！フラダンスの腰揺らしを取り入れてみたり、グーパー体操を加えたりと、あっという間の2時間でした
10月19日(日)	健康フェア 北口保健福祉センター	51 名	腰痛ミニ講座を開催しました。腰痛に関心のある人が非常に多いと感じました。生活習慣病ともいえる腰痛を改善するには睡眠、歩き方、動作の重心のかけ方、ストレッチ、筋トレなど総合的にアドバイスしていく必要があると感じました。
11月5日(水)	武庫川コスモスウォーク 	20 名	武庫川のコスモス園へのウォーキングを実施しました。阪急宝塚線甲東園のアプリ甲東に集合し、軽いストレッチの後、新幹線沿いに東へ歩くこと約40分で武庫川へ。甲武橋を渡りコスモス園に到着です。ここはボランティアの手によって美しい花を咲かせる阪神間きってのコスモスの名所。ここで自由解散とし 13,000 m ² の敷地に植えられた約500万本のコスモスに囲まれながらのお弁

			<p>当タイム。</p> <p>帰りは希望者のみ再集合し武庫川岸を歩いて約 1 時間、阪急仁川で解散となりました。次回は春、桜ウォークを実施したいと考えています。</p>
<p>11月29日(土)</p> <p>脱！メタボリック シンドロームウォーキング</p> 	<p>88名</p>	<p>甲子園球場から浜甲子園をめぐるコースを歩きました。題して脱！メタボウォーキング！今、流行のメタボの健康講座を聴講した後、スタート 紅葉真っ盛り！とくに浜甲子園の黄や赤の紅葉並木は美しかった！休憩は浜甲子園運動公園でお菓子やお茶を飲みながら楽しく過ごしました。「お弁当持参したかったね～」などとお喋りしながら、ゴールの鳴尾文化ホールに帰ってきました。2月も実施予定です 皆様の参加をお待ちしております</p>	
<p>12月9日(火)</p> <p>空気もおいしい禁煙レストランの探し方 アクタ西館5階消費生活センター</p> 	<p>17名</p>	<p>飲食店などの禁煙情報を配信する非営利サイト「禁煙スタイル (http://www.kinen-style.com)」を管理する岩崎拓哉さんに講演いただきました。このサイトは全国 12000 店の禁煙、分煙飲食店を地域別、市で検索できます。飲食店の禁煙は、交通機関、タクシー等より遅れているようですが、阪神間で西宮市の禁煙レストランの数は多いそうです。禁煙レストランを増やすためには、利用する私たちが率先して禁煙の店を選ぶことが必要だそうです。保健所からは禁煙ステッカーの準備が整ったとの報告がありました。</p>	
<p>毎月1回</p> <p>健身気功のつどい In 悠悠クラブ 若竹公民館</p>		<p>地域で活動している介護予防グループ「悠悠クラブ」のところへ行って、椅子に座ってできる気功をしています。ゆっくり体を動かすので、体への負担が少なく、じっくり血行がよくなっていくので、ついウトウトしてしまう参加者もいるくらいです</p>	



気功グループからのお願い！！

このたび連絡網を更新したいと思っています。毎月の健身気功のつどいに参加された方、気功グループに入りたい方は、西宮市保健所 健康増進課 地域保健チーム
TEL 0798-26-3667 FAX 0798-33-1174 まで連絡を下さい

グループ紹介

ミニウォーキング

年に2回のペースでミニウォーキングを企画しています。普段知っているようで実は感じていなかった、季節の景色を発見できます。ミニウォーキングは企画者が自分の近所の景色を紹介する気軽なコースです。

ご近所に素敵な景色はありませんか？ぜひ、ミニウォーキングで、輪を広げていきましょう。

気功

毎月第3火曜日に保健所で活動しています。健康のために自分の体の調子を自分で感じ、少しでも体調を良くしていこうというものです。体調しだいでゆっくりしたり早くしたり出来るのがいいところです。最初は、先生のペースでやってみようとするため、筋肉痛を起こしたりする様です。普段使わない筋肉や関節を動かすのは気持ちいいですよ。「工夫しながら楽しく&健康に」をモットーにやっています是非、一度参加してみてください。

ウォーキング

年に2回、秋と冬に市民健康ウォーキング大会を企画しています。

毎回、ウォーキングの前には健康ミニ講座をやっています。次回は2月28日(土)午前に開催予定です。集合場所は市民交流センターです。健康講座はジャイロギネシスという螺旋運動を取り入れたストレッチを実施します。

ウォーキングの前にしっかり体をほぐし、身体もこころもリフレッシュして、一緒にウォーキングをしませんか！？お待ちしております。

栄養・食生活

年に1回の料理教室と講演会を目標に活動しています。企画する私たちが一番楽しめるような企画づくりを心がけています。自分たちがしてみたいことを自分たちができる範囲でしているので、楽しく和気あいあい。こんなことしてみたいなという方や男性もぜひ仲間になりましょう。企画講座の参加も大歓迎です。

禁煙

毎月第1火曜日に定例勉強会を開催しています。タバコの害に関する本やビデオなどを参考に、楽しくディスカッションしています。

去年は、地域で何か活動を！ということで、岩崎先生を講師に招き「空気もおいしい禁煙レストランの探し方」について講演会を開催しました。

講演会終了後には、参加者の方を含め、活発な意見交換・質疑応答ができました。

今後も、このような地域に向けての活動を企画していきたいなと思っています。

いずみ会

市内8か所の公民館で毎月活動しています。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に調理実習を通して家族、地域に向けての健康づくりを進めています。調理実習だけではなく、ハイキングなどのイベントもたくさん！楽しく活動しています。

主人公はあなたです。料理を通して自分や家族、地域の健康づくり、仲間づくりをしませんか？まずは気軽にのぞいてみてください。お待ちしております。

part2 黒田さんちの晩ごはん

主催：にしのみや健康づくり推進員

お待たせしました、今年もやります、黒田さんちの晩ごはんパート2。
地域デビュー、台所デビューしようと思っている男性、いつもの夕食に
ひとアイデアほしいと思っている女性・男性、ご夫婦での参加も歓迎。
野菜たっぷり、塩分控えめの身体に優しい料理教室です。

日 時：平成21年2月12日（木）

10：00（受付9：45）～13：00ごろ

会 場：西宮市中央公民館

西宮市高松町4 - 8 プレラ6F実習室



参加費：600円（当日申し受けます）

持ち物：エプロン・三角巾（代用可）・手拭用タオル

献 立：一汁三菜、お楽しみおやつ

定 員：24名

お申込：2月2日（月）まで（定員になり次第締切ります）

指 導：にしのみや健康づくり推進員（栄養・食生活グループ）

男性スタッフもいますので、男性もお気軽にご参加ください

お申込・お問い合わせ先：西宮市保健所 健康増進課 地域保健チ-ム

TEL：0798-26-3667

FAX：0798-33-1174