

第3回 南島原市

健康福祉まつり

11月30日(日)

9:30~14:30

ありえコレジヨホール
有家保健センター

※衆議院議員選挙の投票日となった場合は、延期となります。
(日程は後日お知らせします)

健康や福祉について、幅広い世代が「見て、体験して、楽しめる」イベントが盛りだくさんです。



今回の一押しコーナー

ダンベル体操体験コーナー

手軽にできるダンベル体操です。
あなたに合った運動の紹介もあります。

●講師

マルヤジム 代表
高西文利 先生



10:00~

- 測定(血圧、体脂肪、骨量など)
- むし歯予防(ブラッシング指導など)
- 鍼灸体験、親子スキンタッチ
- ダンベル体操・レクリエーション
- 軽スポーツ体験
- AED(除細動器)を使った救急法
- お薬相談
- 献血



※動脈硬化の測定もできます



- ストレスチェック
- 作業療法体験
- 福祉バザー
(パン、クッキー、手芸品、木工品ほか)
- 介護予防相談・ミニ講話
- おはなし会



こんにちは。私たちの会は、管理栄養士さんの、一人暮らしの老人男性の私たちが「ちゃんと食べてるのかしら」と疑問に思われたのがきっかけだそうです。最初は、6、7人からではありましたが「男性の料理教室」は、こうしてスタートしました。実際にやってみると、料理は、決して面白くありませんが、これが、実に楽しい(笑)。



発表の中から今回、自らの活動をユーモアたっぷりに話された、荒木さんのお話を紹介します。

男性の料理愛好会
会長 荒木 初雄さん

料理は、「面白くない」が、実に「楽しい!!」

南有馬で活動する私たちですが、合併したこともあり、町を越えて市全体で活動すべきだと考えています。最後になりますが、料理はなんといいっても「だし」が命。今後は、これをマスターし、更なる高みを目指したいと思っています。また、料理するときは清潔が大切です。三角巾を揃えてやっています。いつか真っ白の山高帽も揃えたいと思います(笑)。

団体発表では、市内で健康づくりに取り組んでいる団体のうち、今回は7つの団体が発表しました。形は違えど健康への願いは皆同じ。さまざまな活動の発表を聞くことで、参加者は、自らの健康に対するヒントにされている様子でした。

健康づくり団体活動発表

こころも健やかに



~うつの話~

ストレス社会とも呼ばれる現代では、心の健康にも気をつけたいもの。特に、多重債務、失業、健康問題、社会的孤立、介護問題などは、身内などにも相談しにくく、うつに陥りやすいとされています。

一人で抱えこまずに誰かに相談することが大切です。

●うつ病は脳の神経伝達物質異常で、誰でもがなりうるありふれた病気です。

●心や体の不調が2週間以上続いたら、かかりつけ医や専門医(精神科)を早期に受診しましょう。

あなたの深刻な悩み、ご相談ください

長崎いのちの電話 ☎095(842)4343(9:00~22:00)
心の健康、身近な精神医療受診の相談
福祉保健部福祉保健課 ☎050(3381)5050
緊急な精神医療受診の相談 ☎0957(53)3982

発表者の皆さん

育児サークルつくしんぼ	発表者	岸本 麻依子さん
南島原市母子保健推進員	発表者	一ノ瀬 嘉世子さん
南島原市立有馬小学校PTA	発表者	古賀 久幸さん
すくすく応援子隊くちのつ	発表者	原田 弓枝さん
筋力トレーニング教室	発表者	瀬川 マサエさん
男性の料理愛好会	発表者	荒木 初雄さん
南島原市食生活改善推進員協議会	発表者	池田 伊奈子さん



関心がある人、一緒にやりたい人は、健康対策課にお問い合わせください。
市民生活部 健康対策課 ☎050(3381)5141

まとめ

ひまわりプランとは、健康に関する基本計画のこと。そんな無機質な計画の、「ひまわりプラン」の周りに集まる人の輪は、いつもひまわりのようにやさしく、あたたか。

合併前からの活動も多く、合併したから健康に対する意識が変わった、と言うことはないのだけれど、合併して、人が増えて、仲間が増えて、健康の輪と和が広がった。

合併の効果はとなく見えにくい。そんな声も聞きますが、小さなことですが、これも合併の効果なのかもしれませんね。



イベントスケジュール

- 9:30~
●開会式・献血表彰
- 10:00~
●「紅白もち」の無料配布(先着200名)
●スタンプラリー(抽選付)
●測定・体験コーナー
●福祉施設バザー
- 12:00~
●豚汁の無料配布(400食)
- 12:30~
●アトラクション
みゆきかい
そうさくエイサー(海遊希会)
合奏(長野保育園)
踊り(西有家保育所)
- ※都合により、時間・内容等が変更になる場合があります。



ここにスタンプラリー

体験コーナーのスタンプをあつめて抽選会に参加しよう!



1等 おふろ回数券

- ・布津温泉 湯楽里
- ・原城温泉 真砂 他 豪華景品多数!