

# まめなたより

●平成27年3月発行●

浜田圏域健康長寿しまね推進会議事務局  
 浜田市片庭町254 (島根県浜田保健所内)  
 TEL:0855-29-5552 FAX:0855-22-7009

[http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/hamada\\_hoken/kenko/](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/hamada_hoken/kenko/)



ホームページはこちらから！

←携帯電話からアクセスできます。

## ～健康づくり各種表彰～ おめでとうございます！

### 島根県知事賞 (健康づくりグループ)



#### <伊木いききサロン>

町内住民全体での各種伝統行事が長年にわたって開催されており、世代間交流が健康増進や介護予防につながっています。また、食育活動にも熱心で、減塩に力を入れておられます。



#### <都野津地区健康づくり推進会>

「自分の健康は自分で守る」の活動テーマのもと、体力・知力の向上のため、各種健康教室や料理教室、軽スポーツや地域の清掃など幅広い活動に取り組まれています。



#### <長沢長寿会>

高齢者の寂しさや不安を解消し、閉じこもり・寝たきり・認知症にならないよう、地域内で相互支援する仕組みが構築されています。近隣の園児さんとの交流も活発です。

### 健康長寿しまね推進会議会長賞 (健康づくりグループ)



#### <江津高浜地区健康づくり推進会>

生活習慣病予防の意識が高く、各種検診のチラシ配布や声掛けを実施されています。軽スポーツや料理教室を通しての幅広い世代間交流も行われています。



### 浜田圏域健康長寿しまね推進会議会長賞 (健康づくりグループ)

#### <ほほえみ健康教室>

ウォーキングや調理教室、骨密度測定などの健康教室健康づくり活動を積極的に行っています。毎回の活動時には「まめなくん体操」を実施されています。

#### <黒松ボランティアグループ>

高齢者の声掛け訪問や年賀状、暑中見舞いの作成に取り組まれています。また、月1回のにこにこ給食、リハビリ体操、脳トレなどを実施されています。

あなたがたは積極的に健康づくりに取り組まれ健康で明るい地域づくりに貢献されています。これは島根県が推進している健康長寿日本一をめざした健康づくりの県民運動の模範となるものであります。よってこれを表彰します。

平成二十六年十二月十一日  
 浜田圏域健康長寿しまね推進会議  
 会長 源頭 龍平

表彰状

### 浜田圏域 7024よい歯のコンクール

最優秀賞 ☆ 榎岡 正明さん

優秀賞 ☆ 岩田 正剛さん  
 ☆ 岡堂 正顯さん  
 ☆ 酒井 素子さん  
 ☆ 中島 富久栄さん  
 ☆ 中村 喜代子さん



表彰式に出席していただいた  
 中村さん 岩田さん 榎岡さん

### 浜田圏域 優良事業者表彰

会長賞 ☆ 今井産業株式会社  
 奨励賞 ☆ 特別養護老人ホーム 風の里 陽光苑  
 ☆ 特定非営利活動法人 さくらんぼのお家  
 特別賞 ☆ 西日本高速メンテナンス中国株式会社  
 浜田保全事務所  
 ☆ 子工美容室



積極的にアイデアあふれる方法で、健康づくり活動に取り組んでいる事業所・団体を募集・表彰しています！

## 浜田圏域の「健康長寿しまね活動推進交流会」を開催しました！

平成26年12月11日の「健康づくりグループ表彰」、「7024よい歯のコンクール」の表彰式にあわせて、構成団体さんと受賞者の皆さんでの交流会を開催しました。「うすあじみそ汁」の試食会と「音楽療法会」の様子をご紹介します。楽しく、賑やかな交流会となり、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

### 「うすあじみそ汁」の試食会

食生活改善推進員さんのご協力により、具だくさんの「うすあじみそ汁」試食会を行いました。



11種類の具だくさんみそ汁です！



出席者の皆さまに、ご家庭のみそ汁を持参していただきました。保健所にも塩分計がありますので、ご活用ください。



「うすあじでも野菜たっぷりなので、おいしい！」の声をいただきました。



### 音楽療法会

「音楽を通じて地域の健康づくりの輪を広げよう！」



音楽療法士の宮崎先生の巧みな話術と宮本先生の軽快なピアノにより、童心に戻って楽しいひとときを過ごしました。

<参加された方々からの感想>

- ・こんなに笑ったのは久しぶり！
- ・自分たちの地域活動にも取り入れたい！



## 体験してみよう！ ～地域の健康教室におじゃましました！

江津市波子地区の「黒川サロン」では、定期的に健康教室が実施されています。9月の健康教室では、在宅保健師等の会「ぼたんの会」さんが開催されたポールウォーキング教室に保健所職員も参加させていただきました。

健康運動指導士の山田先生の指導による念入りなストレッチの後、気持ち良くウォーキング！のはずでしたが、最年少の保健所職員が息を切らしてしまい…（涙）もちろんサロンの皆さんは颯爽と歩かれています！やはり運動は継続することが大切ですね。



しっかりと準備運動

それではスタート！



階段も歩きます。

ちょっと休憩



散策後は、波子駅集会所のサロンで懇親会です。茶菓をいただきながら、「ぼたんの会」馬場幹事さんによるミニ講座で「熱中症予防」や「歩くことの大切さ」を一緒に学びました。山田先生による名言「歩く人はぼけない 歩かない人はぼけてから歩く」で、会場は一層盛り上がりました。

「黒川サロン」の皆さん、山田先生、「ぼたんの会」の皆さん、快く迎えていただきありがとうございました！

## 「浜田市健康福祉フェスティバル」☆10月26日（日）浜田市総合福祉センター

約140名の方がスタンプラリーに挑戦され、7カ所のチェックポイントで試食、クイズや体力測定などを体験されました。健康について考えていただくよい機会となりました。



まめくんもがんばりました。



## 「ごうつ健康まつり」 ☆11月16日（日）江津市総合福祉センター

ポスター展示、健康情報紙の配布に加えて、江津市内の健康づくりグループの皆さんのご協力により、食生活に関するアンケートの調査を行いました。



# 「しまね食育まつりin江津」を開催しました。



「～見て・感じて・ワクワク食体験～」をテーマに、平成26年12月7日（日）に、石央地域地場産業振興センター（江津市）にて開催し、約250名の参加をいただきました。

体験を中心とした、講座やブースを構成団体さんも含め16団体に出展をいただきました。

楽しい食育体験を通じて食について考える良い1日になったと思います。

おいしい味ってどんな味  
味覚教室



あったかポタージュ作り



料理カードによる弁当バイキング



歯科健診、歯科相談等



お口を使った遊び



豆つかみゲーム



手洗い体験



## 来場者の声

- ・それぞれの体験イベントが良かったです。これからの健康づくりに大いに参考になりました。
- ・自分だけでなく、子どもの食生活も含め改めて考えられました。
- ・実際に体験できるコーナーや、子どもたちも参加できるものがたくさんあって良かったです。
- ・健康についていつも考えないのですが参考になりました。
- ・実体験することで、より理解ができました。等々



## ロコモ予防に関する研修会を開催します！！

○日時：平成27年3月11日（水）15：00～16：00

○場所：浜田合同庁舎5階中会議室

○対象：地域で健康づくりに取り組んでいる方ならどなたでも

ロコモ（運動器症候群）は寝たきりの原因の約4分の1を占めている恐ろしい疾患です。予防法を学んで一緒に介護予防に取り組みましょう！



興味を持ってくださった方は0855-29-5548 まで！