

『健康づくり応援団』グループ・活動紹介

●鶴崎健康づくりラジオ体操の会

私たち鶴崎健康づくりラジオ体操の会は、大分市が推進している地域コミュニティの再生事業の一環として、昨年7月25日から毎日NHKラジオ体操を鶴崎ランドで行っています。雨天の場合は鶴崎地区公民館の地下駐車場に会場を移して。冬の寒さの訪れとともに参加者も減ってきておりましたが、「ラジオ体操で健康づくり」という気持ちで参加者一同皆元氣よく頑張っております。



▲ラジオ体操で健康づくり

代表者:安部泰史
連絡先:TEL 097-522-3796 (鶴崎地区公民館)

●大分市食生活改善推進協議会 中央地区

超高齢化社会の中で触れ合いをつくり、健康寿命を伸ばしていけるように、地域のみなさんの健康づくりを応援しています。

中央地区では公民館などで高齢者や生活予防習慣をはじめ、男性料理教室を開催しています。



▲高齢者食生活改善講習会

連絡先:大分市保健所
〒870-0023 大分市長浜町2-13-29
TEL 097-536-2516

●NPO観光コアラ

NPO観光コアラは、IT(情報通信技術)などを活用し、大分の活動を広く強く発信し、大分の素晴らしさや楽しさをネアカ、ハキハキ、マエムキに広報することを活動目的としています。本協議会においても、各団体の活動内容の紹介やイベント情報の発信をホームページなどを使って支援し、また、市民参加の健康増進コミュニティなどで健康づくりの活性化に貢献したいと考えております。



▲本協議会のホームページ画面と取材風景

連絡先:NPO観光コアラ
〒870-0035 大分市中央町2-8-2 (ガレリア竹町)
TEL・FAX 097-538-0653
URL http://www.npocoara.jp/

●ゆったりエクササイズ

「あなたの筋肉は大丈夫ですか?ご自分の体の気づきから始めてみませんか?」“ゆったりエクササイズ”は中高年の女性を中心にミラクルボールを使いながらのゆったりとした雰囲気の中で行うエクササイズです。生活習慣から起こる筋肉のアンバランスを整えながら、骨格のあるべき場所へ戻し、体の不具合を緩和していきます。心身ともに健康で自然に笑いがこぼれる素敵な女性を目指しています。



▲木曜日コース(夜間)のレッスンメンバー

代表者:武石弘子
連絡先:TEL・FAX 097-544-7624

●大分市食生活改善推進協議会 植田地区

植田地区では、植田・賀来・寒田・敷戸の4地区に分かれて、食生活改善活動を行っています。

定例の研修会での成果を色々な伝達講習会に『食』の大切さを多くの市民へ広めていきたいと考えています。

今後とも地域に根ざした活動を行ってまいります。



▲定例研修会

連絡先:西部保健福祉センター
〒870-1155 大分市玉沢743-2
TEL 097-541-1496

●大分川ラジオ体操同好会

雨にも負けず風にも負けず、私たちは毎朝6時30分からNHKのラジオ体操に合わせて舞鶴橋の下の大分川河川敷で体操をやっています。

数年前から、数人で始まったラジオ体操が、ウォーキングやジョギングする人たちが自然発生的に増えてきて、今では60~70人にもなっております。体操の後は、簡単なストレッチや朝日に向かって腹の底から大声を出したりしております。健康づくりはまず朝のラジオ体操からということで、ぜひ一緒に健康づくりを始めませんか。



▲1日のスタートはラジオ体操から

代表者:植田透
連絡先:TEL 097-573-2088 (舞鶴清流苑内)

●大分市食生活改善推進協議会 東部地区

東部地区では、東部保健福祉センターを活動拠点とし、7地区に分かれて食生活改善の取り組みを行っています。

特に、地域の産物であるニラ・みづば・大葉・パセリ・セリ・いちじく・みかん等を利用した健康料理教室の普及を図っています。



▲子ども料理教室

連絡先:東部保健福祉センター
〒870-0103 大分市東鶴崎1-2-3
TEL 097-527-2143

保健所 NEWS Letter

こころの健康講演会

講演「ストレス時代を生きる」 ~うつ病について知っておきたいこと~

急激な社会構造の変化は、現代に生きる私たちのストレスを大きく複雑なものにしています。

今や、うつ病は15人に1人が経験するとされるくらい、誰でもかかる可能性のある病気ですが、自分で気づかない場合も多く、周囲の人が変化に気づくことも大切です。

うつ病について正しく理解し、自分や周囲の人々はどうしたらよいか、またストレスをやわらげる食事等、一緒に学んでみませんか。

日時:2月1日(木)
時間:13時30分~16時(13時より受付)
場所:コンパルホール多目的ホール(3階)
講師:大分下郡病院 医師 山田久美子先生

展示・説明

- 『ストレスをやわらげるこの一品』の料理(管理栄養士)
- こころの健康相談コーナー(保健師)

参加無料 どなたでも参加できます

問い合わせ先:大分市保健所健康課 ☎097-536-2516

「欵ちゃんの週刊欵曜日」で人気者の

コニタンが大分へ



▲俳優 小西博之

あなたは、健康について、かけがえのない命について考えたことがありますか?

小西博之さんが、病気になってはじめて生きている喜びを感じたという、壮絶な闘病生活、そして克服してからを熱く語ってくれます。多くの方のご参加をお待ちしています。

いきいき健康大分市民21推進大会

21世紀における国民健康づくり運動として、「いきいき健康大分市民21」を策定し、生活の質の向上や健康寿命の延伸を目指しています。

日時:2月8日(木)13時~16時
場所:大分県立総合文化センター iichiko音の泉ホール
内容:①式典・標語・ポスター表彰
②「健康づくりに思うこと」大分市長 釘宮 馨
③講演(14時~15時30分)「生きている喜び」講師・俳優 小西博之

参加無料 当日受付。入場整理券の発行はいたしません。

2月1日~2月7日は“生活習慣病予防週間”です

平成18年度生活習慣病予防週間スローガン ウエストのサイズダウンで健康アップ!

この週間は、市民が自らの生活習慣を見直し、改善へとつなげることを目的としています。今年度は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の考え方を取り入れた生活習慣病予防が重点です。メタボリックシンドロームは、ひとつひとつの症状が軽度でも、いくつもの病気が重なることで動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳卒中等の危険が高まると言われています。「ちよつと高め」「少しくらいは平気」こんなあなたが危険です!!



◆あなたはメタボリックシンドローム?

《メタボリックシンドローム診断基準》
下記の条件の中で①腹囲に加えて②~④のうち2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

Table with 4 columns: ①腹囲, ②脂質, ③血糖値, ④血圧. Each row lists criteria for men and women and corresponding measurement units.

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

おかげさまで 55周年 いづみ印刷株式会社 大分支店/大分市大字下郡宇丁畑3119-1 TEL097-569-3741

総合ケアセンター 舞鶴清流苑 〒870-0901 大分市西新地2丁目5-40 TEL 097-573-2088 FAX 097-573-2085

株式会社 テクノプラス

〒870-0016 大分市新川町1丁目10番7号 TEL 097-536-1711/FAX 097-536-1707

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

ホームページを作りたい! Webに関する全ての悩みに... C.A.R.A 株式会社コアラ 〒870-0035 大分市中央町2-8-2 TEL 097-534-5696 URL http://www.coara.or.jp/