

### 第三期生運動指導者養成講座が始まりました

「市民健康づくり運動指導者養成講座」の第3期生講座が、大分市鶴崎市民行政センターで始まりました。【平成19年10月1日(月)～平成20年2月18日(月)まで全15回】

毎回定員以上の応募があり、3期は34名(内男性3名)の申し込みがありました。講座では、

大分市民健康ネットワーク協議会の松本会長が講師となり、健康や運動についての授業をする他、運動指導を受けながら手軽にできる体操を学びます。「無理をせず、楽しみながら、出来るところまで」を意識しながら、34名の方たちが新たな運動指導者を目指して頑張っています。



### 平成19年度 市民健康づくり運動指導者養成講座

- 実施場所** 中央会場/市営陸上競技場研修室(大分市津留)
- 研修期間** 12月14日～平成20年3月28日(15回)
- 募集人員** 40名 ※先着順(募集定員になり次第、募集を締切ります)
- 研修時間** 原則として13時30分～16時30分(3時間)/年末年始休講
- 申込方法** ▶ <http://www.shimin-kenkonet.jp/>  
上記ホームページから申込書をダウンロードし、ファックスにて仮申込可  
FAX:097-573-2085
- 受講料** 1,600円(障害保険料) ※受講初日に持参ください
- 受講申し込み・お問合せ**  
〒870-0024 大分市西新地2丁目5-40(舞鶴清流苑内)  
「大分市民健康ネットワーク協議会・養成講座事務局」 TEL 097-573-2088

### 運動指導者養成講座認定試験～釘宮市長が激励



11月9日(金)「市民健康づくり運動指導者養成講座」第2期生の認定試験を前に、釘宮市長から、健康づくりの大切さについて「自分も数年前まではメタボリック症候群の一手前でしたが、運動を始めたお陰で標準値になりました。自分の健康を守るのは自分自身です。まず自分自身が健康になり、周りの人を巻き込んで活動を広めてください。」と激励の言葉がありました。受講生の方たちも試験の緊張がほぐれた様子で、笑顔がこぼれていました。

廣島先生や講師の方からも、短い日程で多くの事を学んだ受講生に対し「今後の活動で困ったこと、疑問に思ったことなど、いつでも相談してください。」と、エールが送られました。



### TOPICS 本協議会の運営について『熊本学園大学』が視察学習に来県!!



11月1日(木)熊本学園大学・社会学部・福祉環境学科の加藤ゼミの加藤健一准教授とゼミ生(3年生)の9名が「健康づくりネットワーク」の視察学習にいらっしゃいました。大分市いきいき健康館で、松本会長および大木事務局長の説明の後、質疑応答や活発な意見交換が行われました。学生たちから「大分市民健康ネットワーク協議会のシステムには期待も大きく今後の学習活動に多に参考になった。」とのコメントが寄せられました。

加藤准教授も「全国にも、これほどまでの参加員を持つ『健康づくり』の協議会は類を見ない。また『健康づくり運動指導者養成講座』についても、養成者に対し、教室開催までのフォローをキメ細かくシステム化している点は大いに評価できますね。」と述べられていました。



### 『健康づくり応援団』グループ・活動紹介

#### ★らくらくフィットネス～延命寺教室～

月に2回、近所の公民館に集まって運動に取り組んでいます。活動をはじめて今年の10月で2年目を迎えました。参加者の皆さんは、自分の体力維持や機能低下を予防しようと、とても熱心に運動されています。自分の健康は自分で守り、日常生活を楽しく送りたいという想いは年齢に関係ありません。この教室は、毎回顔を見て話しをし、笑うとそれだけで元気になる場でもあります。



▲大小のボールを使って楽しくエクササイズ

連絡先:らくらくフィットネス～延命寺教室～  
TEL:090-8911-0694/FAX:097-593-1192  
住所:870-0317 大分市大字丹川2292番地

#### ★大分市食生活改善推進協議会

「私達の健康は、私達の手で」をモットーに、家庭においてバランスのとれた良い食生活を支援し、地域における健康づくりの推進役としてボランティア活動をしています。「早寝早起き朝ごはん」を応援する、手早くできる朝食メニューの献立作成や、楽しく食の大切さが身につく「おやこの食育」などに取り組んでいます。「毎月19日」は食育の日です。大分市6地区の会員みんなで、手作りでの食の大切さをお伝えしています。



健康ネットワーク協議会1周年式典にて▶

連絡先:大分市食生活改善推進協議会/代表者:桜井キヨ  
TEL:097-536-2517  
住所:〒870-0023 大分市長浜町2丁目13番29号

#### ★社団法人 大分県栄養士会

当会は7つの協議会で構成されています。現在は栄養ケア・ステーションを中心として電話栄養相談(無料)、介護予防(低栄養)、糖尿病重症化予防、料理教室(親子・高齢者・ヘルパー対象)の実施、食育にかかわる講師派遣、地域の健康講話等を行っています。また他の医療団体と連携して年に1回「元気フェア」を開催し地域の方々を対象として健康支援を行い、特に高齢者に対して嚥下咀嚼等の支援協力を実施しています。



▲げんきっ子チャレンジクッキングの様子

連絡先:社団法人 大分県栄養士会  
TEL:097-556-8810/FAX:097-556-8921  
住所:〒870-0912 大分市新原町9-2  
大分県栄養士会事務局

#### ★社会福祉法人 大分市社会福祉協議会 音楽指導員会

音楽療法を福祉サービスとして提供するために、平成14年に音楽指導員の養成・認定を行いました。音楽指導員は、地域の皆さんがイキイキと元気に過ごせるような身体づくりや環境づくりのお手伝いを目的としています。市民の皆さんが集まる会(サロン・老人会など)、の要望に応じて有料にて活動しています。



▲第1回みんなで歌おうコンサートの様子

連絡先:社会福祉法人 大分市社会福祉協議会 音楽指導員会  
TEL:097-533-7575/FAX:097-533-6803  
住所:〒870-0048 大分市碩田町3-5-11

#### ★いきいき健康ボウリングクラブ

大分市民健康ネットワーク協議会の協力で平成19年3月に第1回目の「いきいき健康ボウリング教室」を開催し、卒業後も毎週火曜日の14時と19時にボウリングを楽しんでいます。最近ではほとんどの方がマイボールを手に入れ、プロ顔負けのスコアが出る程に上達。第2回目の教室は10月16日(火)と19日(金)に開催し約30名が参加。あなたも健康づくりのためにスポーツボウリングを楽しみませんか?



▲健康づくりにボウリングを楽しむ皆さん

連絡先:OBS BOWL/担当:久富浩義  
TEL:097-558-8510/FAX:097-558-8512  
住所:〒870-0161 大分市明野東1-1-1

#### ★尾田さわやか体操クラブ

「いつでも、どこでも、だれでも」をモットーに、私達は数年前から毎朝6時30分のNHKラジオ体操に参加し、尾田児童公園で体操をしています。夏休みには子供達も加わり大勢で元気一杯、楽しんでいます。今後は地区の老人会・子供会と連携して新しい健康づくりの活動を目指します。体操後は有志により、公園の草取りや清掃を行っており、おかげで尾田児童公園はきれいで清潔な公園となっています。



連絡先:尾田さわやか体操クラブ/代表者:廣田智信  
TEL:097-592-0757  
住所:〒870-0308 大分市坂ノ市南3丁目10-24

#### ★大在ソフトテニスクラブ

皆さんもソフトテニスで楽しみませんか。高齢者も若人も同じように楽しめます。コートは大在海岸の防風林に接した公園の中にあり環境の良い所です。練習は毎週日曜日・祭日・火曜日・金曜日です。会員は現在30名(最高年齢82歳)です。日曜日・祭日は主に一般会員、火・金曜日はレディースとシニア会員です。クラブのモットーは「和を重んじ明るく楽しく」です。一度遊びに来ませんか。



連絡先:大在ソフトテニスクラブ/代表:岡崎清/TEL・FAX:097-521-3597  
住所:〒870-0261 大分市志村1丁目4番27号

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

木のぬくもりと自然力を次世代へ  
**Hayashi** <http://www.hayashi-kyuuen.jp>  
E-mail: info-o@hayashi-kyuuen.jp

林住研株式会社  
TEL:097-537-1666/FAX:097-537-1658  
TEL:0120-151-884

おおいた出会い応援センター  
OITA LOVE MEETING CENTER

大分県とNPO法人大分情報推進ネットワークが協働で開設した「おおいた出会い応援センター」では、出会いのイベント情報を提供し、独身男女の皆さんの出会い・結婚を応援します。

TEL:097-0856 大分市大字畑中817-1  
TEL:097-509-3179 FAX:097-540-7116  
MAIL: info@oitadeai.jp

内科・循環器科・消化器科・呼吸器科・アレルギー科・心療内科

更生医療(有償)指定  
医療法人 明悠会  
**松本内科循環器科クリニック**

TEL:097-554-3200 <http://www.matsumoto-naika.com>

株式会社 **佐藤酒販**

会長 佐藤奈良喜  
〒870-0044 大分市舞鶴町2丁目2-26  
TEL:097-538-0111/FAX:097-534-7001

三藤商事 株式会社

代表取締役 佐藤正巳  
〒870-0942 大分市大字羽田1060番地の4  
TEL:097-568-9911/FAX:097-568-9913  
<http://www.oita-santo.co.jp>

有限会社 **シバ薬局**

代表取締役 柴山洋一  
〒870-0037 大分市東春日町7-18  
TEL:097-534-4689/FAX:097-534-4689

“感動”を贈ろう  
トロフィー・楯・カップ・バッジ・あらゆる記念品の企画・制作  
**ヒロカネ商会**

〒870-0006 大分市王子中町5-49(春日神社まえ)  
TEL:(097)532-6322(代) FAX:(097)534-8244  
◆ホームページ <http://www.hirokane.net> ◆E-mail [info@hirokane.net](mailto:info@hirokane.net)

DIGITAL COLOR PRINTING SYSTEM  
**春日印刷** 有限会社

大分市勢家町3-4-23 春日神社前  
TEL:097-534-1221  
FAX:097-532-3561  
E-mail: info@kasugaprinting.co.jp

株式会社 **協栄サービス**

代表取締役 田中実也  
〒870-0941 大分市下郡工業団地内  
TEL:097-569-5800/FAX:097-569-5837

ヤクシングループ  
株式会社 **大分センチュリーホテル**  
代表取締役会長 葉真寺克尚

大分市府内町1-4-28  
TEL:097-536-2777  
FAX:097-536-2307  
<http://www.oita-centuryhotel.jp>

**平倉建設** 株式会社

代表取締役社長 平倉三雄  
〒870-0049 大分市中島中央3丁目1-11  
TEL:097-534-4480/FAX:097-532-0823  
<http://www.hirakura.jp/>

大分市観光協会大分ふく名店会員  
**酔門**  
豊後地魚・地酒の店  
<http://www.suimon.jp/>

■年中無休 ■午後4時～午前1時まで  
■大分市都町2丁目3-5 ☎(097)536-6262  
写真は郷土料理コース 4,200円

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています