

吾妻地区 健康だより

第6号

吾妻地区健都ふくしま創造推進会 令和7年3月発行



<いきいきももりん体操体験会>

<吾妻地区健都ふくしま創造推進会設立6年目となりました>

令和元年度に設立された吾妻地区健都ふくしま創造推進会も今年で6年目を迎えました。吾妻地区健都ふくしま創造推進会では、高血圧者の割合が高いという課題の改善と地域みんなの健康づくりのため、「食部会」「運動部会」「生きがい・支え合い部会」に分かれて活動しています。

令和6年度は吾妻地区の皆さまの心身の健康づくりのため、適しおの周知活動やいきいきももりん体操体験会、災害時の命を守る支え合いをテーマに講演会などを開催してきました。吾妻地区にお住まいのたくさんの方に参加いただき、健康についての知識を共有し、一人でも多くの皆さまが常日頃体を動かすことが大事なことだと改めて実感しております。

吾妻地区健都ふくしま創造推進会では、吾妻地区の皆さまの健康づくりのきっかけになれるよう活動を続けてまいります。健康寿命の延伸をめざして一緒に頑張りましょう。



会長 鈴木 浩理

各部会の活動報告

食部会 ～健康的な食事を広める～

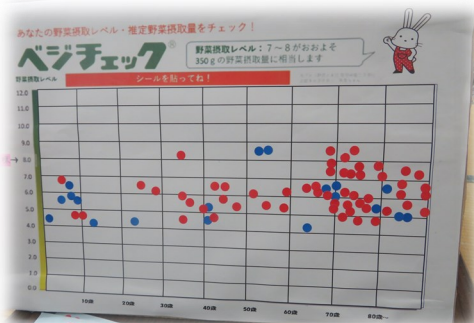
R6/10/5

吾妻地区文化祭

R6/10/27

吾妻学習センター登録団体 活動発表会

手をかざすだけで推定野菜摂取量がわかるベジチェックや適しおレシピの配布などを行いました。文化祭では74名の方にベジチェックに参加していただき、野菜の摂取量が目標値(350g)よりやや少なめの方が多い結果となりました。



R6/10/30

適しおについてお話をしました！

いきいきもりん体操団体「いきいきサロンしのづか」さんの活動場所に伺い、ベジチェックと適しおについてのお話を行いました。

適しおレシピはこちらから▼



運動部会 ～運動習慣のある人を増やす～

R6/11/16

第16回あづまの里ふるさとウォークに共催しました！

吾妻地区内外の11歳から88歳の65名が参加し、水保地区の名所・史跡を巡るコースで約6.5kmの距離を歴史を学びながら歩きました。当日は天候にも恵まれ、心身のリフレッシュや健康増進にもつながりました。



【土船 忍びの松】

赤松の見事な変形で階段状をなしている推定樹齢300余年の市指定天然記念物。



【貴船神社】

養蚕・農業の神であり、止雨雨乞の神、流水の分配を司る神として崇敬されている。

R6/10/3

いきいきももりん体操体験会を開催しました！

「今こそ知って欲しい！いきいきももりん体操の効果」

講師：快フィットネス研究所 吉井雅彦先生

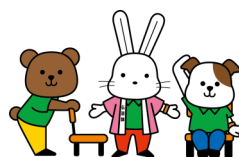
いきいきももりん体操は、筋力アップはもちろん仲間と集まっておしゃべりしたりと元気度をアップさせる要素が満載です。ご興味のある方はお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

【連絡先】吾妻東地域包括支援センター：024-555-3522

吾妻西地域包括支援センター：024-591-3708



ストレッチ・筋力アップ！
いきいきももりん体操はこちら▼



生きがい・支え合い部会～つながりを増やし、健康で自分らしく生活できる地域づくり～

R6/11/6

講演会を開催しました！

講演会「災害時の命を守る支え合い～だれも取り残さないために～」

講師：福島大学特任教授 天野和彦先生

普段からの人と人とのつながりや自治活動が災害時に命を守ることに繋がります。

東日本大震災で避難所運営を経験された先生の実体験や過去の災害を踏まえ、人と人の繋がり大切さを学びました。東日本大震災の際には「足湯」と「サロン」を通して生まれた交流から自治活動が促進されたそうです。災害時には平時の課題が何倍にもなって襲い掛かってきます。地域の支え合いは平時から！皆さんの地域はいかがですか。



【参加者の感想】

災害時の見方が変わった。どうするかだけではなく、心のあり方、助け合うこと、共有すること、共にという言葉を変えて思う。そんな時間でした。

地域で自分事として考える機会を持ちたいと思います。

人は一人では生きることがむずかしい。人と人とのつながりを大切に。困った時の助け合いの大切さ・重要性がわかった。

健康ワンポイント ～健脚 けんきゃく～

福島市のシンボルであるわらじまつりでおなじみの大わらじは健脚が祈願されています。
皆さんも「健脚」を目指しませんか？



1日の歩数の目安

18～64歳 ⇒1日8000歩以上
65歳以上 ⇒1日6000歩以上

ちよつとずつ、ちよつとでも動こう

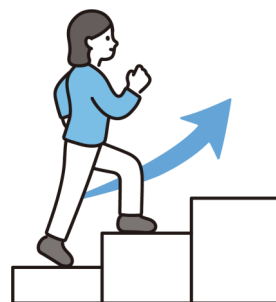
からだを動かすことで筋肉や体力がつくだけではなく、病気の予防や心の健康にも効果があります。ご自分の体力や健康状態に合わせてからだを動かし、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにしましょう。



仕事の合間に体操をする



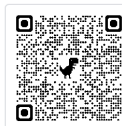
歩幅を広くして早歩きする



階段を使う

参考:ふくしま健康づくりプラン2024

詳しくはこちら ▶



福島市健康づくりポイント事業に参加して、「健康づくり」を始めてみませんか？

自身で健康づくりの目標を立てて、日々の取り組みを記入台紙に記録したり、アプリでの歩数カウントなどでポイントを獲得できます。3000ポイントたまると、県内1600店舗以上の協力店でお得なサービスが受けられる「ふくしま健民カード」がもらえます。

■参加方法

①台紙での参加

支所や保健福祉センター等に設置してある台紙に日々の取り組みを記入して提出してください。取り組みに応じてポイントが貯まり、基準ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」が交付されます。

②アプリでの参加

「ふくしま健民アプリ」をダウンロードいただくと、毎日の歩数やミッションの達成状況に応じてポイントが貯まり、基準ポイントを達成するとアプリ内で「ふくしま健民カード」を取得できます。

■利用方法

協力店で「ふくしま健民カード」を提示するとお得なサービスを受けることができます。



▲こちらから「ふくしま健民アプリ」がダウンロードできます。

あなたも一緒に健康づくりを始めてみませんか？

【発行】 吾妻地区健都ふくしま創造推進会

【事務局】 保健所健康づくり推進課 024-572-3120

吾妻支所 024-526-3350