

地区活動の紹介



飯坂 地区

【いいざかすくすく広場】

毎月第4金曜日に湯野市民センターで開催しているいいざかすくすく広場。4月は成長を記録する手形足形をとり、作品をつくりました。広場では、育児の悩み、保護者の体調などを保健師に相談するだけでなく、保護者同士や、子育てのベテランのスタッフと会話をしてお子さんの成長を地域で見守っています。完成した作品を見て話が弾み、みなさんで成長を感じ合う素敵な会でした。

立子山 地区

【沢尻いきいきサロン】

お花見会、七夕、芋煮会、クリスマスの年4回、みんなで集まってサロンを開催しています。今回のお花見会には、保健師も呼んでいただき、社会参加の大切さ、集まることの大切さをお話しました。おいしいお弁当やお茶菓子を食べながら、お互いの近況を和やかに話し合う、素敵な会となりました。

飯坂 地区

【飯坂方部民生児童委員協議会】

飯坂方部の民生委員、主任児童委員と健康について考える研修会を開催しました。地区ごとの健診データを説明し、データから感じたことや、普段の生活習慣について自由に話し合いました。愛宕山周辺を歩いている人が多い!週一回体操を行っている!など現在の活動に限らず、温泉を活用した健康づくりはどうか?など今後に向けたものまで楽しく話し合いました。



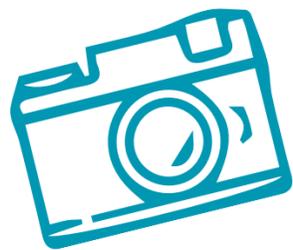
楽しく
「健脚」

おいしく

「適しお」



塩分減らして、健康家族



地区活動の紹介



【令和6年度 福島市食生活改善推進員協議会総会】



5年ぶりに会員全員が集まる総会が開催されました。
総会では、今年度の活動目標の確認や昨年度行った各グループの活動の振り返りをしました。
今年度は83名のヘルスマイトが各地域で食のボランティア活動をしていきます。

【中央第四地区】



【子育てサロン うめむすび】

月に1回、AOZで開催しています。
5月は地域の歯科衛生士の方から歯みがきについてお話がありました。
ほかに、いつもより大きな絵本を使った読み聞かせでは、子どもたちは興味津々でお話を聞いていました。

【信陵地区】



【離乳食講座】

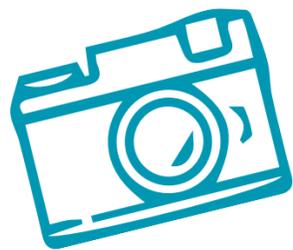
0歳児のお子さんのいる親子を対象に、栄養士から離乳食の講話がありました。
実際の離乳食を見たり、固さを確かめたりすることで、月齢に応じた離乳食の形態について確認することが出来ました。

【清水地区】



【清水生きがいサークル】

保健師と管理栄養士から、「栄養成分表示の活用」についてお話をしました。
普段、私たちが手にする商品の中に塩分や脂質などがどれくらい含まれているのか、実際の食品を手にして見比べながら確認することが出来ました。



地区活動の紹介



信夫 地区



【大森三区 ボランティア部会】

保健師から熱中症対策と健康づくりのポイント、信夫地区の健康データについて話をしました。
実際に体を動かしたり、参加者の方々と対話したりしながら楽しく健康づくりについて知ることができました。



東部 地区



【向鎌田サロン 健康講話】

保健師から、東部地区で実施した塩分チェックシートの結果報告や適しおの工夫、低栄養にならないための食事のポイントについてお話しました。10品目チェックでは合格点の人が多く、バランスよく食事をとれている人が多かったです。素晴らしいですね👏



杉妻 地区



【黒岩寿会】

「適しおだけど、きのこの旨味でおいしく飲めるね」
適しおみそ汁を飲んでみたり尿に含まれる塩分の量を測ったりといった体験を交えながら日々の食生活を楽しく振り返りました。



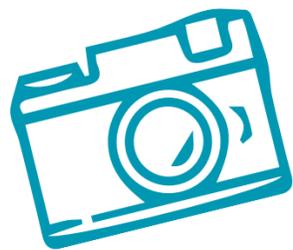
清水 地区



【ふくしま信陵子育て支援センターぽれぽれ 保健師のいるひろば】

保健師から、子どもの成長とイヤイヤ期中のかかわり方、お母さんお父さんの健康についてお話しました。
お話の後はお母さん同士で、子どもの食ベムラにどんな対策をとっているのかなど、子育てについて情報共有ができました。
❀次回は10月に開催予定です。予約不要なので、お気軽にお越しください❀





地区活動の紹介



北信地区



2024/07/17 11:44

Home Search Add Heart Profile

【鎌田きっすぱーく】

鎌田地区の先輩ママ達が運営する子育てサロンです。毎月、絵本の読み聞かせや季節のイベントなど笑顔がいっぱい。7月は、保健師も2名参加し、イヤイヤ期のこと、食事や遊びのことなど、たくさん情報交換しました。

予約不要！
子育て仲間の輪が広がります。

西地区



Home Search Add Heart Profile

【西地区元気アップサークル】

健康教室から立ち上がったサークルです。普段は講師と運動を行っています。今回は握力や塩分摂取量、福島市の健康状況を確認しました。サークルでの運動はもちろん、参加者同士の交わりを大切にしています。

蓬萊地区



Home Search Add Heart Profile

【蓬萊町中央寿会】

今回は生活習慣病予防とフレイル予防について学習しました。サークル活動をしたり、まんべんなく食品を食べたり、普段から健康づくりに取り組んでいる方が多かったです。自分の筋力が落ちていないか、一緒に確認しました。

吾妻地区



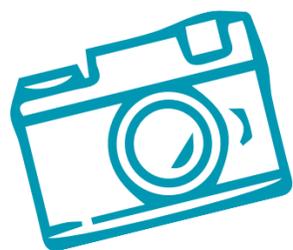
Home Search Add Heart Profile

【天戸川こどもまつり】

吾妻地区ではじめての天戸川こどもまつりが開催されました。当日は、地区内外からたくさんの方が訪れ、桃すくいやヤマメの稚魚放流、竹水鉄砲づくりなどを通して暑い夏を楽しみました。

令和6年

8月



地区活動の紹介



松川 地区



【まつかわ家庭教育学級「すくすく」】

「熱中症と感染症から子どもを守ろう」という題で、熱中症対策や手足口病など流行している感染症について保護者の皆さんにお話をしている様子です。子どもたちは、保護者の隣にいたり、後ろで元気いっぱい遊んだりしていました！

吉井田 地区



【吉井田まみい広場】

毎月第一月曜日に吉井田学習センターで開催されている、まみい広場の一場面です。子どもたちは、スタッフさんが用意した恐竜のボールプールに大はしゃぎでした。保護者同士の交流の場としても和やかな時間を過ごしているようでした。

飯坂（湯野）地区



【ゆのふれあいサロン】

「熱中症を予防しよう！」というテーマで、熱中症の応急処置と暑さに負けない体づくりのポイントについてお話ししました。体力づくりに必要な運動と無理なく簡単にできるストレッチを体験しました。当日、30人以上の方が集まり、講話のあとは、ハートのバックづくりを行いました。

信陵地区

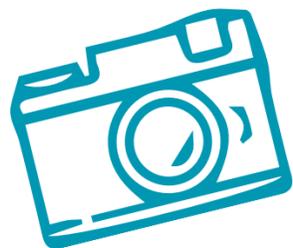


【信陵すくすくファミリー】

地域の子育て分野で活躍している方々で集まり、自分たちの活動を共有したり、今後どう地域の子育てを盛り上げていくかについて話合いました。おじいちゃん、おばあちゃんも巻き込んだ世代間の交流もしたい、地区に来てもらうきっかけづくりをしたいなど、様々な意見がでました。

令和6年

9月



地区活動の紹介



吉井田地区



【吉井田地区 祝寿のつどい】

77歳以上の方を対象に開催されました。写真は、健康測定コーナーで血管年齢や脳機能の測定を行っている様子です。参加された方は、日頃から健康を意識されている方も多くいらっしゃいました。日々の健康への心がけが元気なご長寿の秘訣かもしれませんね！

杉妻地区



【ぱんだクラブ 乳がん講座】

ごうのめ支援センターで2歳以上のぱんだクラブのお母さんを対象に、乳がん講座を開催しました。実際に乳がんモデルを触ってセルフチェックの方法を一緒に学びました。

お子さんばかりではなく、お母さん自身のお体も大切にしてくださいね。

清水地区



【南沢又 町会長と民生委員の連絡協議会】

南沢又では毎年、地区の町会長と民生委員で情報共有会を行っています。今年は、災害時に支援が必要な方について、制度の仕組みを共有しました。

また、今日からできる『減災』として、自分自身が健康であることがポイントだということも共有できました。災害に強い地域づくり、心強いです！

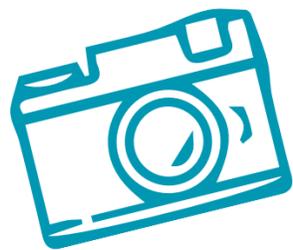
飯坂地区



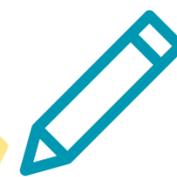
【飯坂すくすく広場 栄養相談】

飯坂すくすく広場では、年に1回、栄養士による栄養相談を行っています。

お子さんが食べ物を口に運ぶ様子や、もぐもぐする様子と一緒に見ることで、食事の視点からお子さんの成長を感じる機会になりました。



地区活動の紹介



中央第六地区



【三河台地区文化祭】

三河台地区文化祭に健康づくりコーナーを設置しました。
お子さんからお年寄りまで、たくさんの方に血管年齢や足指力の測定を体験していただきました。

渡利地区



【渡利天寿会】

みんなで体操したり、歌を歌ったりなど楽しく活動しています！
今回は、会で初めて「ボッチャ」と「スカットボール」を行いました。経験者も初めての方もみんなで盛り上がりました！！

北信地区



【出張：むし歯予防教室】

ゆかり保育園で2歳から6歳までの園児さんと先生、総勢80名でむし歯予防教室を行いました。
劇やクイズ、歯みがき練習をみんなでやってみると、実際のお菓子やジュースのお砂糖量には、大人も子どももびっくり！！元気いっぱい楽しく学ぶことができました。

信陵地区

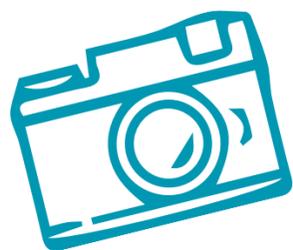


【信陵地区健康づくり講座】

信陵地区にお住まいの栄養士さんに正しい食事って何？というテーマでお話をしてもらいました！
お話の後は、実際に塩分量に気をつけた「適しお」のお弁当をみなさんと試食！家との味付けの違いなどで盛り上がりました！

令和6年

11月



地区活動の紹介



蓬萊地区



【蓬萊町あけぼの会】

適しおについての学習と適しおレシピの調理実習を行い、実際の適しおの味を確かめました。

「薄く感じたがおいしかった」、
「家とそれほど変わらないと感じた」
などの感想がありました。

飯坂地区



【飯坂総合文化祭&子どもまつり】

第17回飯坂総合文化祭&子どもまつりで、健康づくりブースを出展しました。

脚の筋力測定や健康クイズ、来年の目標を書くブースを設けました。幅広い年代の方が参加し、たくさんの方にすてきな目標を書いていただきました。

信夫地区



【信夫寿大学】

高齢者の健康について、フレイル予防や認知症、冬の時期の健康づくりをみなさんで考え、運動も実施しました。

毎回多くの方が参加し、男性参加者が多いのも特徴です。

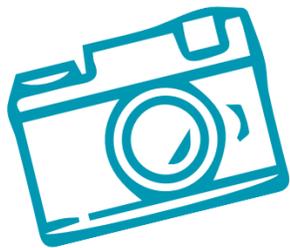
中央第三地区



【五十辺親交会】

女性に多いがんについての出前講座を実施し、乳がんや子宮頸がんについてお話しました。

乳がんモデルを使用し、実際にセルフチェックを体験していただきました。



地区活動の紹介



東部地区



【もちずり高齢者出前講座】

人生ノートを記入しながら、幼少期～今、これからについて考えました。旅行に行きたい、遠方の友達に会いたい、畑を続けたいなどステキな目標がたくさんありました。
目標を叶えるために、食事や運動など日頃取り組むべきことについて再確認する機会になりました。



飯野地区



【ナイスレディ学級】

飯野学習センターの女性学級「ナイスレディ学級」では月1回程度、学習会を開催しています。
今回はストレスについての学習会で、保健師から講話を行い、最後に簡単なストレッチをみんなで体験しました。皆さん、背筋がしゃんと伸びていて、素晴らしかったです！



吉井田地区



【健康と防災の交流会】

吉井田まみい広場さんと一緒に「健康と防災の交流会」を開催しました。
栄養バランスを考えるゲームや防災テントの見学、備蓄品の食材を使った軽食づくりを行いました。地域の方同士のつながりを深めてもらったり、自宅の備蓄や防災の準備について考える機会になりました。



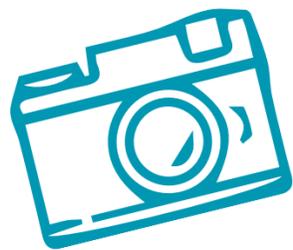
渡利地区



【渡利の魅力再発見!!まちづくりひろば】

8日(日)に渡利学習センターにて、渡利地区ふくしま共創のまちづくり計画推進懇談会により開催しました。
渡利地区で活動する団体によるワークショップや果樹販売など渡利の魅力を発信しました！保健師は、健康づくりブースを出展し、適しおや健康づくりポイント事業のPRをしました。





地区活動の紹介



渡利地区



Home, Search, Add, Heart, Profile icons

【渡利地域 子育てを考える会】

幼稚園や保育園、児童デイサービス、学童、地域包括支援センター、主任児童委員、こんにちは赤ちゃん応援隊などが集まりみんなで渡利地域の子育てについて話し合いました。

北信地区



Home, Search, Add, Heart, Profile icons

【瀬上東寿会】

瀬上東町町内会老人クラブです。毎年新年会と併せて学習会を企画しています。今年は、「健康寿命をのばそう」がテーマでした。みなさんから質問も多く、「運動」「食事」「活動」日頃続けている健康づくりのコツを教えてくださいました。

吉井田地区



2025/01/24

Home, Search, Add, Heart, Profile icons

【こじか子育て支援センター健康相談会】

こじか子育て支援センターさんで個別相談を行いました。お子さんの月齢に合わせた子育て、不安や悩み、疑問などを個別にお話しさせていただきました。

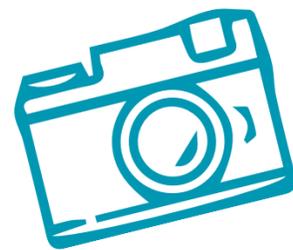
蓬萊地区



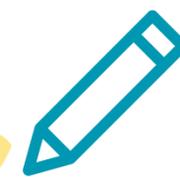
Home, Search, Add, Heart, Profile icons

【蓬萊アカデミー】

学習センター分館主催の学級「蓬萊アカデミー」で「ロコモフレイル予防」について学習しました。自分自身にフレイルの兆候がないか実際にチェックしながら予防について学びました。



地区活動の紹介



松川地区

【西郷LC研修会】

保健師が「血圧の正しい測り方」について話している様子です。

西郷LCでは、毎年、研修会を行っており、今年は薬局の薬剤師さんをお招きし、「お薬の正しい飲み方」を教えてくださいました。日々の生活で気になるお薬の質問にもお答えいただき、勉強になりました！

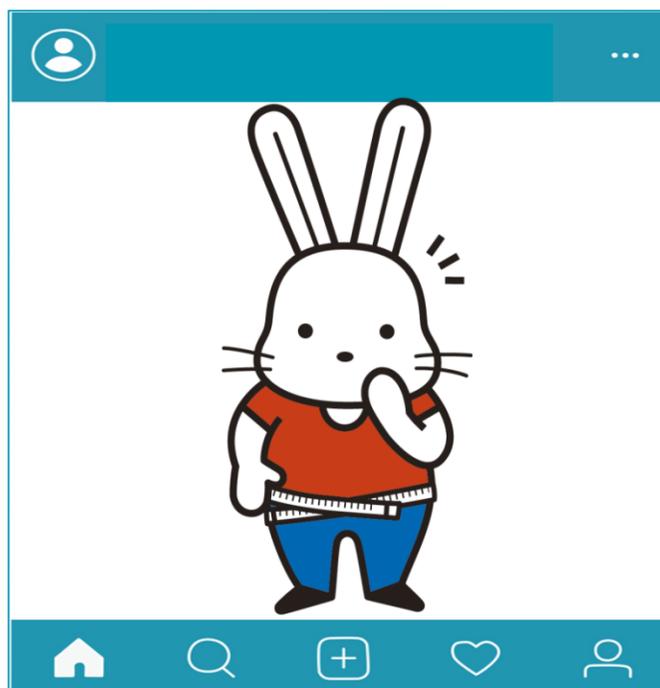


信陵地区

【信陵すくすくファミリー】

信陵すくすくファミリーは地域の子育てに関わる方達との共有の場です。

今年度は第3回目！地域の子育て世帯へ向けた「信陵子育てマップ」を完成させるべく、グループに分かれて話し合いをしました♪



【2月は生活習慣病予防月間】

ぜひ、ご自分の生活を振り返る機会を作ってみましょう。

健康づくり推進課では、市民の皆さんの健康づくりを応援します。



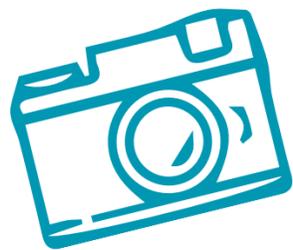
吾妻地区

【適しお味噌汁の試飲】

庭塚地区のいきいきももりん体操団体である「ももりん若返り隊」で適しお味噌汁の試飲を行いました。

味噌のみで味付けしたものと、だしや具材を入れたものを飲み比べてもらい、美味しく適しおにするコツを学びました◎

令和7年
3月



地区活動の紹介



土湯温泉町地区



【土湯健康教室】

コロナの影響での中止から、5年ぶりの開催となりました。
久しぶりに皆さんで集まり、体操や健康チェックを行い、皆さんの笑顔があふれる教室になりました。

飯野地区



【椿沢いきいきサロン】

サロンでは様々な活動をしていますが、今回は「高血圧の予防と対策」についての学習を行いました。
血圧に関係する「塩分」について、普段どのくらい塩分を摂取しているか、「塩分チェックシート」を使いながら食生活を振り返りました。

杉妻地区



【太平寺体操教室】

月に1度、荒川体育指導士を講師とし、筋力トレーニングや有酸素運動に取り組んでいます。
和やかな雰囲気、身体を動かし、汗を流しています。
運動以外にも、顔を合わせてお話しする憩いの場となっています。



楽しく
「健脚」

おいしく

「適しお」



塩分減らして、健康家族