



地区活動の紹介



第一地区



【ふれあいサロン「あがらんしょ」】

「楽しく生きるために」をテーマに食事・運動・こころの健康などについて講話を実施しました。ふれあいサロン「あがらんしょ」は、個人宅で毎月行うサロン。名前からも伝わるようにとても温かい空間です。講話後には、全員でお茶を飲みながら健康や趣味の話で大盛り上がりでした！



北信地区



【せのうえ健康まつり】

せのうえ健康まつりで健脚チェックのブースを出展しました。縁日や物販コーナーもあり、子供から高齢者の方まで多くの人で賑わいました。約70名の方に健脚チェックを体験いただき、ご自身の柔軟性・筋力・バランス力を把握する良い機会となりました。



第四地区



【第四方部子育てサロンうめむすび】

月に1回、AOZで開催されている子育てサロンです。今回は栄養士の先生との個別栄養相談の回でした。6組の親子が参加し、偏食や食欲旺盛で食べすぎなのではないかななどの相談がありました。一人ひとりじっくりと相談でき、「これでいいんだと安心しました」と話されるお母さんもいました。



清水地区



【職場の健康講座】

清水地区にある小林土木株式会社さんに「日常生活に運動を取り入れるコツ」をテーマに講話を行いました。生活習慣病の講話を聞き、健脚チェックやけんトレ、けんトレ+10の体験をしながら、普段の生活を振り返り、健康づくりについて考えていただく時間となりました。