

吾妻地区健都ふくしま創造推進会 令和6年度の活動内容

第7回推進会（令和6年8月19日）

令和6年度の活動内容について、協議しました。また、「地域の見守りについて」、吾妻西地域包括支援センター所長の佐藤寿徳氏にご講演いただきました。



運動部会

「いきいきももりん体操体験会」（令和6年10月3日）

快フィットネス研究所の吉井雅彦先生にお越しいただき、いきいきももりん体操を39名の方に体験していただきました。参加者からは、「とても楽しく学ぶことができました。」との声がありました。



食部会

「吾妻地区文化祭」（令和6年10月5日）、 「吾妻学習センター登録団体 活動発表会」（令和6年10月27日）

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かった結果となりました。



生きがい・支え合い部会

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～」（令和6年11月6日）

講師：福島大学特任教授 天野和彦先生

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、人と人の繋がり的重要性を学びました。参加した方からは、「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難しい。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。」との声がありました。