

# 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。

# 吾妻地区健都ふくしま創造推進会 令和5年度の活動内容

## 第6回推進会（令和5年12月5日）

令和元年の「吾妻健康元年宣言」に支え合いのフレーズを追加して新たなキャッチフレーズを作りました。また、その後各部会に分かれて今後の活動について話し合いました。

### 運動部会

#### 「あづまの里ふるさとウォーク」（11月19日）

第15回あづまの里ふるさとウォークに参加しました。当日は地区内外から60名以上の方にご参加いただき、地区内の史跡をめぐりながら、約8,000歩を楽しくウォーキングすることができました。



### 食部会

#### 「適しお（減塩）のコツ体験教室」（令和5年6月10日）

「吾妻地区健康だより第4号を見ました」という吾妻地区の住民さんからの声で実現しました。吾妻地区住民12名が参加し、適しおレシピ「鶏肉のカレー風味焼き」「野菜のごま酢和え」「野菜チーズサラダ」を作って試食しました。参加した方からは、「手間を惜しまずにきちんと調味料をはかることが大事だと思いました」との声が聞かれました。

#### 「適しお料理教室」（令和5年12月7日）

吾妻地区JA女性部の希望者を対象に開催しました。適しおレシピ「鮭ときのこのバター醤油炒め」「野菜の塩昆布サラダ」県の減塩レシピ「こんにゃくの白和え」を作って試食しました。

### 生きがい・支え合い部会

ポスター・キャッチフレーズの作成  
新たなポスターでは、生きがい・支え合い“に関するキャッチフレーズを追加して”あづまから”としました。作成にあたり、野田中学校制作部の皆さんにご協力いただきました。

健康づくりのポイントを  
まとめています



# 吾妻地区健都ふくしま創造推進会 令和4年度の活動内容

## 運動部会

### 「ウォーキング講習会」 (令和4年7月19日、令和4年10月11日)

7月を野田地区の住民を対象、10月を庭坂・庭塚・水保地区の住民を対象にウォーキング講習会を開催しました。

参加した方からは、「自分に合った歩くペースがわかった」などの声もありました。



## 食部会

### 「適しお体験」 (令和5年1月8日)

適しおレシピの「白菜とツナの和風蒸し」、ヘルスメイト地域伝達レシピ（減塩も含む）「キャロットラペ」「しらすチーズトースト」を作って試食しました。

試食した方からは、「醤油をかけなくても物足りなさを感じなかった」「美味しかった」との声が聞かれました。



## 生きがい・支え合い部会

### 「いきいきももりん体操団体代表者会議」 (令和4年11月2日)

吾妻地区で初めて情報交換を実施しました。

コロナ禍による変化と交流状況について、話し合いました。



# 吾妻地区健都ふくしま創造推進会 令和3年度の活動内容

## 第5回推進会（令和3年12月2日）

各部会に分かれ、最近感じていること、今後行いたいことについて話し合いました。

### 運動部会

「『減塩』ばかりを意識しすぎず、「食の楽しみ」を大切にしたい。」

「酢の活用など、塩に代わる調味料の使用で、おいしく減塩（＝適しお）ができるのではないか。」

### 食部会

「自宅にすることが増え、体力低下、体重が増えたという人が多い。」

「高齢者や男性は特に会合に出たがらない。屋内で一人でも簡単にできる運動はないか。」

「農作業をしている人が多いので、ついでにできる運動はないか。」

### 生きがい・支え合い部会

「老人クラブ等の名称を、入りやすい名称に変更するのはどうか。」

「いきいきももりん体操をやっている団体同士で情報交換会をするのはどうか。」

「血圧測定にもっと関心を持とう！…できれば習慣化しよう！」

「チラシは文字を大きく！わかりやすく！」

新型コロナウイルス感染症の影響で、活動は限定的でした。



# 吾妻地区健都ふくしま創造推進会 令和2年度の活動内容

## 第3回推進会（令和2年7月31日）

推進会の方向性の確認と部会設置の改正について話し合いました。  
また、部会の意向調査を行いました。

## 第4回推進会（令和2年9月10日）

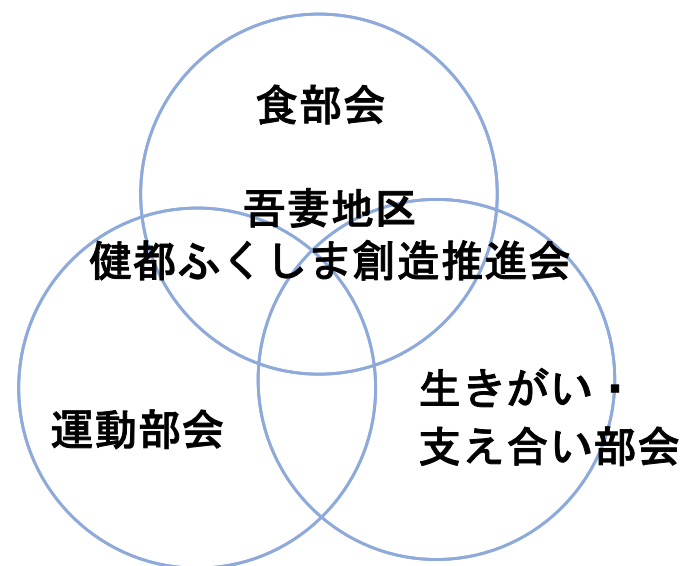
各部会での活動目標と活動計画について話し合いました。

### 各部会の目標

運動部会 運動習慣のある人を増やそう

食部会 健康的な食事を普及させよう

生きがい・支え合い部会 社会との繋がりを増やし、健康で自分らしく生活できる地域づくりを進めよう



## 健康講座 ～ 本当は怖い 高血圧のお話 ～ （令和2年9月10日）

令和2年4月に吾妻地区の住民の方を対象として開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から延期となり、参加者を推進会の委員に限定して開催しました。

待井循環器内科クリニック副院長待井宏文先生を講師に迎え、血圧について学習しました。



# 吾妻地区健都ふくしま創造推進会 令和元年度の活動内容

## 第1回推進会（令和元年7月25日）

町内会連合会をはじめ地域を代表する23の主な組織や団体の方々が一同に会し、小学校区ごとに「自分ができること」「みんなでできること」「わが地区のイベントとともに」について健康づくりの取り組みを話し合いました。

## 第2回推進会（令和元年11月18日）

地域での健康づくりの取り組み報告と健康づくりの取り組み宣言「吾妻健康元年宣言」が採択され、今後どのように広げていくかを話し合いました。また、チラシ、ポスター、のぼり旗の作成に関して報告されました。



## 健康講座～みんなで取り組む健康づくり～（令和元年7月17日）

福島市保健所長中川昭生氏を講師に、「みんなで取り組む健康づくり」について講演会を開催しました。福島市の現状と、生活習慣病についての説明の後、地域で健康づくりを推進することの大切さを学びました。



作成したポスター