

地域での活動を紹介します

第3支会

自治会主催の催しで、主に体力測定のお手伝いをしています。血管年齢測定は、特に人気があり、前回の記録と比べながら楽しく行っています。

『いきいき川越大作戦』などのリーフレットを配布し、食事・運動・健診の大切さを地域の方々にお知らせしています。



芳野支会

平成31年2月に芳野公民館で「地域健康教室」を開催し、30名近い方に参加していただきました。

健康運動指導士の指導のもと、楽しく体を動かし、血圧測定と血管年齢測定も併せて実施しました。

また、当日は中学校の社会体験事業の活動として、生徒さんにお手伝いをいただきました。



南古谷支会

毎年、年3回テーマを決めて、「健康講座」を開催しています。血圧測定を行い、講師の先生による講演と運動をしています。

毎回たくさんの方に来ていただき、好評を得ています。

「南古谷地区芸能祭」では、ブースを作り、血管年齢測定・棒反応・握力測定・血圧測定をしました。



福原支会

平成30年10月に「ふくはらまつり」が開催されました。

保健推進員コーナーでは、血圧測定・血管年齢測定・乳がんチェック・豆うつし・体力測定・手洗いチェックを行いました。

なかでも、血管年齢測定は大人気でした。約130名が来場し、健康への関心の高さが伺えました。



名細支会

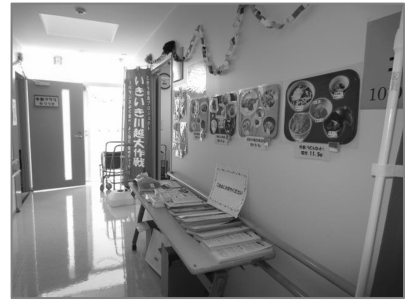
平成30年10月21日に、35周年を迎えた「名細公民館まつり」が開催されました。

保健推進員コーナーでは、保健師・歯科衛生士等と一緒に、血管年齢測定や口臭チェック、握力測定、敏しょう性を測る棒反応、豆うつし等を行いました。

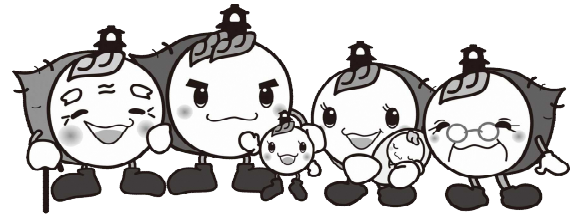
参加された方々は、ゲーム感覚でとても楽しんでいました。

また、握力が両手ともに35kgwを超えていた方や、80歳でゴルフが趣味の方の豆うつしの早さ、棒反応の素早さに驚嘆の声が上がっていました。

今回も地域の皆さまに自分の健康度を認識していただくことができ、有意義な活動であったと思います。



めざせ 健康寿命 日本一！



©川越市2010

霞ヶ関支会

保健推進員の企画による健康講座を、「あすかの会」で、年1回行っています。

血管年齢測定やリズム体操、保健師から「熱中症対策」や「食事のアドバイス」等の話をいただきました。参加された皆さまは、頭と体を動かし、笑顔いっぱいでした。



川鶴支会

平成31年3月に保健推進員主催の健康づくり教室として「いつでも どこでも一人でも出来る体操」を川鶴公民館で開催しました。

健康運動指導士の先生に、静・動のストレッチや椅子を使っでの運動、ラジオ体操を教えてくださいました。参加された皆さまは「楽しく運動が出来た」と、喜んでいました。



私たちは、市民の皆さまの『**健康応援団！**』です。

保健推進員は、各地区にて活動しています。今回御紹介したのは、活動の一部です。