

健康に関する情報を発信していきます

めざせ！ラジオ体操マスター講習会

平成30年度第1回ラジオ体操講習会に参加しました。

当日は、NPO法人全国ラジオ体操連盟理事長の青山敏彦先生と、川越市出身の元NHKラジオ体操アシスタントの小野梨沙先生指導のもと、市民の参加者を含む約230名が、ラジオ体操第一のポイントについて学び、しっかり体に染み込ませました。

終了後は「ときもラジオ体操マスター認定証」を受け取りました。



ときもラジオ体操マスター認定証

保健推進員全体研修会

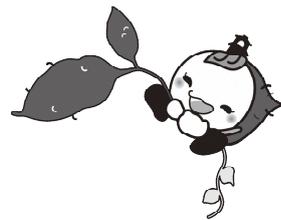
平成30年6月に行われた全体研修会では、熱中症予防に関する講義のほか、保健推進員が地域で活動する際に使用する「血管年齢測定器」「手洗いチェッカー」や「塩分ゲーム」などの使用方法や、体力測定の方法等について学びました。

熱中症予防に関する講義では、こまめな水分補給の大切さを学びました。

今回の研修会の成果を、地域の体力測定会などを通じて、地域の皆さまにもお伝えし、楽しみながら健康について考えていきたいと思えます。



委員会活動を通して、市民の皆さまの健康寿命を延ばす活動をしています



委員会活動

健康いきいき委員会(29名)

健康寿命を延ばすための市民の取組を紹介しします。

元気な80歳以上の方の「わが町のお元気さん」ポスターを募集し、健康まつりで紹介しします。

また、ウォーキングについて幅広く周知するため、ウォーキングマップを作成しします。



健康づくり委員会(19名)

「ときも健康プロジェクトいきいき川越大作戦」の「運動」について幅広く周知しします。

楽らくリズム体操やラジオ体操、ロコモティブシンドローム予防の体操や、脳トレ等の体操を習得し、普及しします。



食生活委員会(20名)

健康な体づくりに必要な食や歯について幅広く周知しします。

食生活における塩分・糖分・脂肪分のポイントや、よく噛んで食べることの大切さについて展示物を作成し、イベント等で発信しします。



広報委員会(27名)

保健師と連携を図り、保健推進員についてや、各地域で行っている保健推進員活動について知っていただくため、年1回「保健推進員だより」を発行し、PRしします。

