

寿

健康寿命を
のぼそう!
AWARD
最優秀賞

わたしと、あなたの“さすけねえ輪っ！”

さすけねえ輪の 健康づくりを応援！

町では「からだ」「こころ」「つながり」の3つの健康による「さすけねえ輪」の健康づくりを推進しています。今月は保健師・管理栄養士が、自治会の集会所などに出向いて開催している各種教室を紹介します。

元気応援教室

集会所など、みなさんがよく利用する場所で、楽しく元気に過ごすきっかけ作りをお手伝いしています。本年度開催した教室の一例（開催日順）

小山サロン・ピーチサロン	フレイル予防について
萱本サロン・上谷サロン	認知症予防とコグニサイズ
上原さくら会 健康ふれあいサロン	認知症予防と熱中症予防
聖サロン、中野サロン、縄沢サロンほか	さすけねえ輪音頭 好評です！
松尾サロン	熱中症予防と試食
ことぶき老人クラブ	お口のフレイル・低栄養予防



このほか、要望に沿った内容で実施しています。老人クラブや自治会で開催する場合は健康増進課(45-4532)へ、サロンで実施する場合は社会福祉協議会(45-4259)へ連絡してください。

実践者紹介



佐藤フズ子さん（新町）に、現在取り組んでいる「さすけねえ輪」の健康づくりについて話を聞きました。

佐藤さんは、昨年からは老人クラブ活動の1つであるグラウンドゴルフを始め、奥川地区の人たちと週1回活動しています。冬季は輪投げを楽しむなど、季節に応じた活動にも取り組んでいるそうです。

また、老人クラブ活動に夫婦で参加するようになり、共通の話題が増え自然と会話も弾むようになったとのこと。ほかにも食生活改善推進員や配食サービスのボランティアにも取り組んでいます。「自分で運転して活動できるうちは、できる限り続けたい」と語る佐藤さん。体を動かし、心の豊かさを育み、地域とのつながりを大切にする佐藤さんの姿は、まさに「さすけねえ輪」の健康づくりの実践と言えるのではないのでしょうか。



みんな

ワイワイ語ろう会

自治会や職場の皆さんと、自分自身や身近な地域・職場の「さすけねえ輪」について考える健康座談会です。地域包括ケア研究所の奥知久医師による講話も好評です！

【開催までの流れ】

- ①相談…健康増進課へ連絡
- ②事前打合せ
自治会や職場の代表者数名と現状に合ったテーマを決めるための打合せをします。地域や職場の良いところや特徴、気になっていることなどについて聞き取ります。
- ③いざ、本番！

奥医師による講話の後は、参加者同士で語り合います。