

浜田圏域健康長寿しまね推進会議
平成22年3月発行

まめなたより

★ 発行者 ★

浜田圏域健康長寿しまね
推進会議事務局
〒697-0041 浜田市片庭町254
島根県浜田保健所内
TEL : 0855-29-5552

健康づくりグループ・健康づくり標語及び 7024よい歯のコンクール表彰式開催

平成21年12月9日(水)に浜田保健所多目的室において各種表彰式及び活動交流会を開催しました。

浜田圏域の健康づくりグループ等表彰式に合わせ、島根県知事賞に輝かれた「浜田市ウォーキング協会」をお招きし、活動の様子も交えながら、知事賞のお披露目をしていただきました。健康長寿しまね推進会議会長賞を受賞された健康づくりグループ「美又湯気の会」、「田津の健康を守る会」、健康づくり標語受賞者「佐々木菜美子さん」の伝達表彰も同時に行い、それぞれに活動の様子や思いを発表していただきました。

圏域会長賞を受賞された5グループは、それぞれに趣向を凝らした楽しい発表をされ、他のグループの活動の参考になりました。今後は、さらにステップアップした活動を継続されることを期待しています。

県表彰

<グループ表彰>

島根県知事賞受賞グループ 「浜田市ウォーキング協会」
健康長寿しまね推進会議会長賞 「美又湯気の会」(浜田市)
「田津の健康を守る会」(江津市)

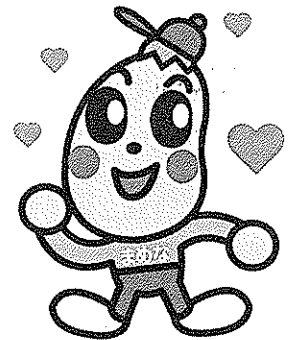
<標語>

健康長寿しまね推進会議会長賞

“まめなかね その一言が 心を結ぶ” 浜田市 佐々木菜美子さん
“Let's うがい Let's 手洗い” 浜田市立第三中学校 中島夏実さん

入選

“睡眠と朝のごはんで 一日元気” 江津市立青陵中学校 小川順平さん
“そのけむり すっているのは じぶんだけ?” 江津市立青陵中学校 重田蒼唯さん



圏域グループ表彰

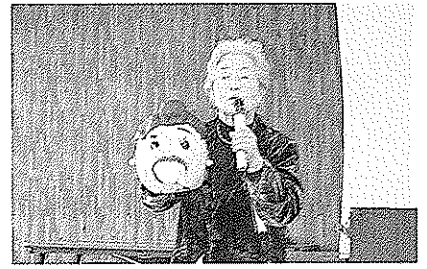
友愛サロン



平成14年に活動を開始した70~80代を中心とする72名のグループです。浜田市長沢1町内(二反田団地集会所)を活動の拠点としています。歩いて参加できるように地域の集会所で活動しています。健康体操、歌や踊り、ゲームなどのレクレーション、健康測定、学習、手づくり食事会を行っています。近年は、子育て支援も兼ね、長沢保育園児との交流を年3回程度実施し、元気と笑顔をもらっています。また、デイサービスやグループホームへ見学に行ったり、他市町村にあるサロンの応援に行ったり、老人施設の慰問なども行っています。

いっばつ会

平成17年に活動を開始した60～80代を中心とする16名のグループです。浜田市弥栄町（木都賀老人憩いの家）を活動の拠点としています。自らの健康増進と地域の介護予防の推進を目的として活動を行っています。定例会を毎月1回9時～12時に開催し、会員相互の心と体の健康チェック、ヘルシー調理栄養学習会の実施、ゴムバンド、竹棒、お手玉を活用したオリジナル健康体操の実施を行っています。また、普及活動として、会員の地元集落での集いで「まめなくん体操」の普及指導を実施しています。



黒松地区健康推進会



平成12年に活動を開始した30～80代を中心とする24名のグループです。江津市黒松地区（黒松公民館）を活動の拠点としています。安心して暮らせる町づくりをめざし、各種団体との融合を図り事業を展開しています。健康講演会、グランドゴルフ大会、親子クッキング、男性料理教室、環境の整備、健康診断の受診勧奨を行っています。また、世代間交流を目指し、高齢者と子供のふれあい祭りを計画しています。年末には忘年ゴルフ会を開催したり、地元食材で調理実習をし、食事会を行っています。

きんせんほう 琴扇芳の会

平成元年に活動を開始した30～80代を中心とする110名のグループです。浜田市下府公民館他を活動の拠点としています。積極的に動くことで、いきいきと心も身体も元気に100歳まで過ごせるようにと考えています。また、自分自身が健康であり続けることで、家族、地域も健康に幸せに過ごせ、さらに医療費削減にも繋がることを目的としています。まめなくん体操推進のため、33名の役員を中心に月5回の大正琴の練習前にまめなくん体操を行っています。スポーツレクリエーションも取り入れ楽しんでいます。また、年間数回程度遠征ウォーキングを実施しています。



自然に親しむ会

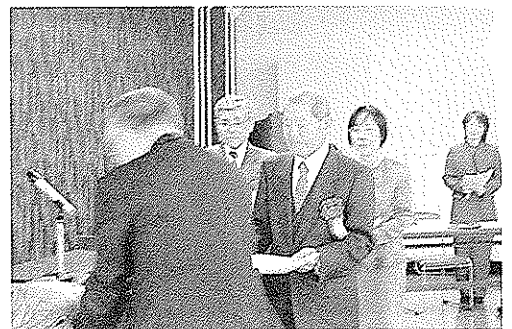


平成17年から活動を開始した5歳～70代の幅広い年代で活動している50名のグループです。江津市跡市地区（和泉集会所）を活動の拠点としています。世代間交流を通じて心の健康を図ったり、登山、ウォーキングで健康増進に努めています。春には指導者のもと、保育園児から大人まで幅広い一般参加者で山野草を採取し、全員で天ぷらやお浸しにして食べています。秋には、江津の本明山や浜田の堂床山などへの登山、三瓶高原などへの遠征ウォーキングで健康推進を図っています。

第4回浜田圏域 7024 70歳代 で24本 よい歯のコンクール

最優秀賞	高畑 昌吉さん	自分の歯	31本
優秀賞	多久島榮子さん	自分の歯	28本
優秀賞	白山 重吉さん	自分の歯	28本
優秀賞	大竹 典男さん	自分の歯	28本
優秀賞	山片 展美さん	自分の歯	28本

島根県歯科医師会浜田江津支部長から副賞として受賞者に
歯科グッズが贈られました。



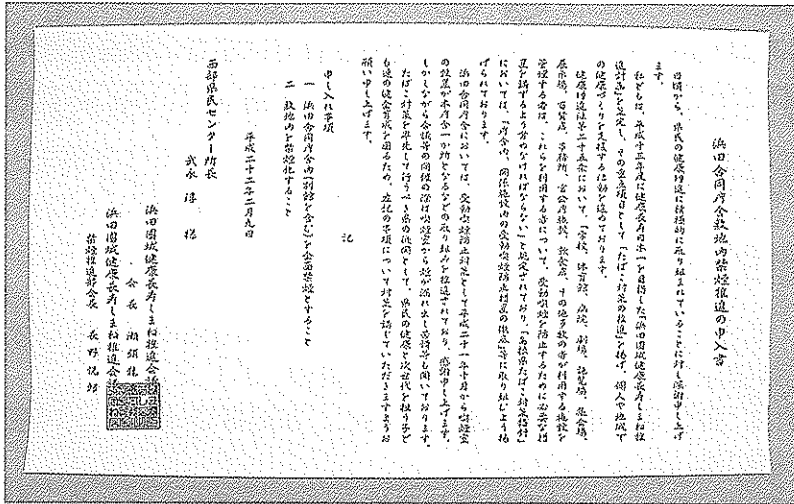
21年度の部会活動を紹介します！

禁煙推進部会

浜田合同庁舎の禁煙対策について 申し入れをしました

平成22年2月9日に、圏域推進会議会長、禁煙推進部会長、禁煙推進部会委員とともに、浜田合同庁舎を管理する、西部県民センター所長に対し、浜田合同庁舎の施設内禁煙、敷地内禁煙について申し入れを行いました。

受動喫煙対策のさらなる推進を期待しているところです！



歯と食の部会

【元気はつらつ！歯ッピー食体験】

平成21年11月14日（土）、浜田市三隅町アクアみすみにおいて、三隅フェスティバルに併せて【元気はつらつ！歯ッピー食体験】を開催しました。

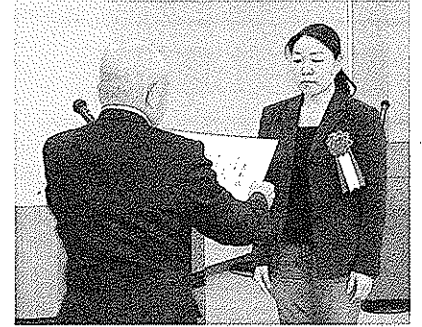
「歯のコーナー」では、健診を受けたり顕微鏡で口の中のバイ菌を見たり、「食のコーナー」では『マゴタチワヤサシイ』食材を使った料理などの試食や、食材当てクイズなどを実施しました。

いろいろな体験を通して、子どもからお年寄りまで約300人の方々が、楽しみながら食生活や歯の健康について考えてもらう機会になりました。



運動と健康づくり部会 職場の健康づくり優良事業所決定！

平成14年度から始まったこの表彰も、これまでたくさんの事業所を表彰してきました。21年度も疾病の予防、早期発見、早期治療、健康の保持増進のためのユニークな健康づくり活動を積極的に実施している事業所を表彰しました。



奨励賞 (有)小川鉄工所さんです

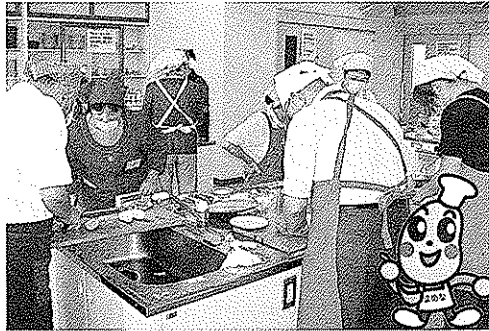
会長賞 森下建設(株)
 入選 北陽木工(株)、特定非営利活動法人あいの会
 (有)岡本石材
 奨励賞 (有)山本一枝商店、(有)小川鉄工所



各事業所とも、禁煙や朝の体操などの取り組みが10年、20年と継続して実施されています。感染症予防や禁煙・分煙対策はほとんどの事業所で取り組まれており、健康に関する意識が年々高くなっていることが伺われました。

この表彰をきっかけにさらに従業員のみなさんが健康づくりに取り組まれることを期待しています！

食生活改善推進協議会との交流会を開催しました



平成21年9月2日に、総合福祉センターで「浜田圏域まめなウォーカー連絡会健康づくりグループ交流会」を開催しました。

今年度は、食生活改善推進協議会12名と、まめなウォーカー14名との交流を行いました。

交流会では、午前の部は食生活改善推進協議会が中心となり、午後の部はまめなウォーカーが中心となって会をすすめました。内容としては、午前は食と運動についての勉強会をしたり、4グループに分かれての調理実習を行ったりしました。また、楽しく会食しながら自己

紹介や感想を言ったりする中で、自分の日頃の食生活や運動の様子を振り返ったり、今後の生活についても見つめ直したりすることができました。そして、午後からは琴扇芳の会11名も加わり、3kmと5kmの2コースに分かれて「海を見おろすさわやかコース」をウォーキングし、気持ちのいい汗を流しました。

心の健康づくり部会 こころの川柳 入賞作品決定！！

特選 度忘れも ぼけたと言えば 通じ合う
特選 薬より よく効くんだよ 大笑い
準特選 前向きに 生きる婆さん 忙しい
準特選 メールより 話してみよう 悩み事
入選 マア良いか どうにか成るさ それで良い
入選 大丈夫 明日はきっと 晴れるから
入選 この家で ぬけてはならぬ わが居場所
入選 一人の子 声をかけたら えがおだね
ファミリー賞 おそうめん 家族で食べたら おいしいね

野上美枝子さん
 鹿野 美波さん
 金子 菊子さん
 寺本 勇次さん
 藤本 光生さん
 吉永 公子さん
 梅田 悦子さん
 松本 七帆さん
 まささん



たくさんの応募ありがとうございました。全作品595句の中から、厳選なる審査を行い、心が和む川柳を9作品選びました。

お仕事の合間に、家族との会話の中で、ふとした瞬間に思い出してみてください。

表彰式は、12月12日(土)に浜田医療センターで開催した心の健康づくり講演会で行いました。