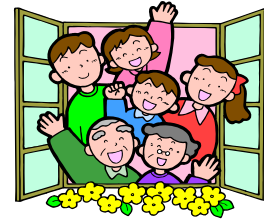


ヘルスアドバイザー通信

<第3号>

平成25年9月発行



ヘルスアドバイザーとは？

健康づくりアドバイザー養成講座の修了生で、健康づくりを積極的に実践し、地域のリーダー役を担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

通信第3号では、ヘルスアドバイザーの活動報告、これからの活動内容、ヘルスアドバイザーの健康法などをご紹介します。皆さんの健康づくりにお役立て下さい。

ヘルスアドバイザーから、健康づくりをご紹介します！！

「私の健康」

私は残りの人生を幸せに過ごすにはどうすれば良いか？とよく考えます。やはり心身の健康だと思います。日常できるだけ体を動かす事、クヨクヨせずにストレスを貯めない事に心がけています。平凡な毎日の中で小さな事に幸せを感じて過ごせたら…と思います。

アドバイザーのウォーキングで海沿い、農道、公園を歩き、時には伊勢の歴史や名所を見て四季の自然に触れることで、心身共にリフレッシュできます。沢山の人の出会いにも、幸せを感じております。

5期生 安部 妙子

「健康寿命をめざして」

現在、高齢者街道真っ只中、「気」と「頭」に少々弱いところがあるものの、健康で薬のお世話になっていない。これを今後も維持したい…自分へのアドバイスが欲しい…そんな気持ちで一昨年、健康づくりアドバイザー養成講座を受講しました。

生活習慣病、歯周病予防、食生活等の講義で大変参考になりました。中でも「いい」と判っていても実行していなかった「歩く」ことが身についてきて、今まで「ちょっとそこまで」でも車を使っていたのが「そうだ！歩きで」が増え、疲れにくくなりました。それと平行して健康体操(1期生の辻村さんご指導)、ラジオ体操等を実践し、食生活に配慮しながら元気に後期高齢を迎えたいと思っています。

6期生 濱地 彰子



私達と一緒に楽しく健康づくりを行いましょう！！

<活動報告>



<4月のウォーキング大会の様子>

福祉健康センター～宮川堤コースを歩きました。深緑が爽やかでした。

二見しょうぶ・藤棚・海岸コースを歩きました。太江寺にも行きました。



<5月のウォーキング大会の様子>

7月6日～12日の健康文化週間では、健康課主催のパネル展示(メタボ・がん予防)に協力しました。



<ウラパークでのパネル展示の様子>

体脂肪測定をお手伝いしました。



<中央保健センターでのパネル展示の様子>

姿勢チェックの最中です



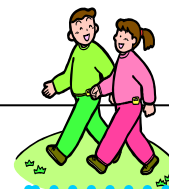
<7月の姿勢改善ストレッチの様子>

ヘルスアドバイザー1期生の辻出さんが講師となり、姿勢チェックやストレッチを行いました。ストレッチの後は、体の歪みがとれ動きが軽やかになりました。

ヘルスアドバイザー以外の方も一緒にどうぞ！！

- ☆平成26年1月17日(金) 午後1時30分～(伊勢市生涯学習センター駐車場 集合) ウォーキング大会(No25:野口みずき金メダルロード周辺コース)
- ☆平成26年2月11日(火) 午後1時30分～(中央保健センター 2階娯楽室) 健康体操 講師:ヘルスアドバイザー-辻村多喜代さん(1期生) 「栄養」に関する展示、啓発も行います
- ☆平成26年3月14日(金) 午後1時30分～(大仏山公園駐車場(市営) 集合) ウォーキング大会(No15:大仏山公園コース)

※事前に申込みが必要です。詳細は健康課までお問い合わせください。



- ・ 年間の活動計画を立てて月1回活動しています。
- ・ 今年度はウォーキング大会の開催が年4回と増えています。広報いせにも周知の記事を掲載しています。ヘルスアドバイザーと一緒に、楽しく伊勢のまちを歩きましょう！！



発行:ヘルスアドバイザー・伊勢市健康課