

ヘルスアドバイザー通信 <第13号> 令和4年7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、地域の健康づくりのリーダー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。



健康体操

ヘルスアドバイザーのひとりが講師になり、音楽に合わせて、ペットボトルやタオルを使った体操、ストレッチで体を動かします。

日時：8月19日（金）13：30～15：00

定員：20人（先着順）

ところ：中央保健センター

対象：市内在住の方

持ち物：傷害保険料10円、ペットボトル（500ml）2本（中に水を入れて体操に使用）、タオル、バスタオルまたはマット、飲み物、運動のできる服装・靴

申込方法：下記二次元コードからオンライン申請または、電話（27-2435）、ファクス（21-0683）で健康課へ



ウォーキング大会

健康課との共同企画により月1回（6～9月を除く）開催。コースの下見から当日の受付、コース紹介、ウォーキング中の安全のための声かけ、準備体操・整理体操などを担当。参加者といろんなコースを歩き、楽しんでいます。



コロナウイルス感染症が流行ってから運動量が減り体力が落ち足腰が弱くなりました。でも、運動は10年以上続けています。ウォーキングは無理せず歩く距離を短くして、家の中でもなるべく体を動かすよう心がけています。続けることが健康につながると思っています。
5期生

毎朝のテレビ体操、週3回のレクダンスを楽しんでいます。その時にいせし健康体操、タオル体操、ストレッチをしています。
好きな言葉は誠実・信頼・感謝・感動です。
16期生

一緒に健康づくりを楽しみましょう！

日頃健康管理にはストレッチ体操とウォーキングをしています。糖尿病治療中ですが、ウォーキングの後血糖検査をすると値が下がっています。歩くことはいいことですので、皆さんもぜひウォーキング大会に参加して、一緒に歩きましょう。
3期生

数年前からメタボの指導を受けていますが、食事量の調整やウォーキング、毎日体重を測ることを実践しています。続けていたら、体重が1kg減り体の状態がよくなったことは驚きでした。
13期生

勉強会・活動計画検討会

安全にウォーキング大会を運営するために、6月には交通安全講習会を実施し、歩行者の誘導方法を学びました。その他、次年度の活動計画を意見を出し合いながら考えたり、通信を作ったり、メンバー同士の交流を深める機会ももっています。

この黄色いビブスが目印！

私たちヘルスアドバイザーです！

健康の日や健康文化週間での健康づくり啓発活動

毎月11日の健康の日など健康課が実施する啓発イベントでの啓発活動に協力。

