

健推だより

事務局から

初秋の候、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

5月16日（金）と8月5日（火）、各グループの情報交換も兼ねて各グループリーダーが集まってリーダー会議を行いました。その中で「推進員活動指針」を作成し、推進員の活動情報提供と共有の場として「健推だよりの作成」をすることに決まりました。

健推は、にしのみや健康づくり 21 推進のため、自分たちができることを自ら提案、中心となって活動することを目的としています。「推進員活動指針」は下記のとおりです。

健推だよりはメールもしくはファックスにて配信する予定です。今後のグループ活動の意思確認および連絡先の再確認のため、下図様式にて連絡先をファックスいただくか、お電話ください。

夏の疲れが出てくる頃です。お身体をご自愛ください。

健康づくり推進員活動指針

1. 目標

西宮市民の健康づくりをめざす「にしのみや健康づくり 21」に則り、健康づくり活動を進めていき、地域の健康の保持増進をめざします。

2. 基本指針

健康づくり推進員は、保健所等行政と協働で、正しい知識と技能をもって、まず自らがよりよい健康生活の実践者となり、そのうえで地域の実状に即した効果的な方法で、「にしのみや健康づくり 21」を継続的に進め、地域の健康づくりを推進します。

3. 活動

活動形態はグループ活動を基本とする。

グループはリーダーとサブリーダーを置く。その他活動に必要な担当をおくことができる。

年間目標を立て、計画に沿った活動を行う。

名前	電話	ファックス	E メールアドレス
希望活動グループ			

西宮いずみ会



5月30日(金)第34回西宮いずみ会定期総会をいずみ会員93名、多数のご来賓いただき、行うことができました。地域の特色を生かした8グループの活動発表をしました。地域の食生活改善に貢献しているとのみなさんの共通認識が生まれたように思います。7・8月の夏休みには小学生を対象に食育教室を行い、好評を得ました。

栄養・食生活グループ



今年も昨年同様、食に関する講演会と好評を得た「黒田さんちの晩御飯」パート2を行う予定です。日程・内容などは未定ですが、市民のニーズに沿った楽しい企画をしていきたいと思っています。

ウォーキンググループ



4月に桜ウォーキングを実施しました。残念ながら雨でしたがスタッフで出かけました。移り行く景色を見ながら楽しく歩けました!!なかでも、森林公園からみる甲山の景色は最高でした!!!

11月5日(水)には武庫川沿いのコスモスを見にウォーキングを企画します。

年2回のミニウォーキング実施を目標に頑張ります!!

気功グループ



毎月第3火曜日に保健所で気功講座を開催しています。癒しの音楽をかけながら気功をすると気持ちよくてウトウト…してしまう参加者も。参加は自由なのでお待ちしております★

9月には大社公民館で気功講座を3回シリーズで実施予定です。チラシを作って市民の方も呼び出す予定です。公民館での活動を目指して頑張っています。

今年は、保健所で練習しながら、公民館での活動を目指し頑張ります★★

禁煙グループ



5月29日(木)禁煙ウォーキングを実施しました。あいにくの雨でしたが、阪急西宮北口駅で歩きタバコ禁止条例啓発のティッシュ配りをしました。新聞にも掲載されちゃいました★来年は晴れるといいなあ…また、毎月1回、保健所で勉強会をしています。時には講演会の聴講へも出かけます。阪神甲子園駅へ敷地内禁煙の要望書を提出しました。今年は、西宮市内の禁煙レストランの発掘をしたいな～と思っています。