



「健推だより」の「健推」とは、平成17年度から西宮市長から委嘱をうけ様々な健康づくり対策を図るための活動に取り組む「にしのみや健康づくり推進員」のことで、にしのみや健康づくり推進員は、一定期間の養成講座を受け、地域における健康づくりを進めるボランティアとして現在178名の方が活動しています。

今後も、推進員の活動が大きく広がることを期待しています。一緒に頑張りましょう！

（西宮市保健所 健康増進グループ係長 川崎 陽子）

## グループ紹介



グループが企画した講座には、どなたでもご参加できます。ご連絡下さい。

西宮市保健所 健康増進グループ 電話：0798-26-3160

### 運動グループ

今年4月12日に「コバノミツバツツジウォーク」を計画しましたが、雨天のため残念ながら中止となってしまいました。

計画では、阪急宝塚線甲東園の門戸厄神にお参りした後、関西学院や神戸女学院などがある文教地区上ヶ原を通り抜け、新池を経て、天然記念物コバノミツバツツジ2万株が広田の山をピンクに染める広田神社までの道を歩く予定で、下見も済ませ、32名の申し込みを頂きましたのに、皆様には、申し訳ない事でした。

次回は、平成22年11月22日（月）、一味違う紅葉ウォーキングを計画しています。

詳細が決まりましたら、チラシを作成し、募集しますので、ご参加ください。



### 気功グループ

毎月1回第2火曜日の午後2時から若竹公民館で気功をやっています。参加費は無料です。手をブラブラさせたり、体を揺らしたりすることから、少し難しい猛獣の動きなどを、休憩を入れながら約1時間半行います。ここで一番大事なことは、自分のペースに合わせて行くことです。張り切りすぎると筋肉が強張ってしまいます。ご自分のペースでゆっくり行くと体中の筋肉がほぐれて、とても気持ちがいいです。動きやすい服装で飲み物をご持参下さい。

平成22年度予定

7/13	10/12	1/11
8/10	11/9	2/8
9/14	12/14	3/8



### 栄養・食生活グループ

女性7名、男性3名の計10名で、仲良く楽しく頑張っています。

平成21年度の活動は、「ソムリエの野菜と果物教室」、「料理教室 黒田さんちの晩ごはん」や地域保健グループとの共催でヘルシーレシピの紹介を行いました。

今年は、5月13日に「ソムリエの野菜と果物教室 Part2」を行い、応募者多数で大変盛況でした。今後は、平成22年11月11日に「料理教室 黒田さんちの晩ごはん Part4」を中央公民館で開催する予定です。

興味のある方は、ぜひ参加してください。



### 5期生グループ

2ヶ月に1回集まり、5期生でできることを探しています。平成22年5月21日には、5期生で作ったコースでウォーキングをしました。

《苦楽園口駅～大池～広田神社～震災記念碑～ニテコ池》

今後の活動に、ご期待下さい！



## 禁煙グループ

平成 22 年 6 月 2 日に、快晴に恵まれ、3 年ぶりに禁煙ウォーキングを実施しました。総勢 74 名で高松公園から六湛寺公園まで、禁煙を訴えながら行進し、高松公園、阪急西宮北口駅南、アクタ広場、JR 西宮駅北ロータリー、コープ前広場、阪神西宮駅北、六湛寺公園では全員でシュプレヒコールを行いました。六湛寺公園では集めたゴミの集約を行いました。歩きタバコ禁止地区制定で、以前よりタバコのポイ捨てが少なくなりました。このような効果があるなら歩きタバコ禁止地区を拡大する必要があります。今年は、NHK の取材があり、ニュースで放映されたため、反響の大きいことに驚かされました。禁煙を訴えること、日頃、外では出せない大きな声を出すことで、爽快な気持ちにもなりますよ。是非次回も、大勢の人の参加を希望しています。



### お願い 「空気もおいしい店に、禁煙ステッカー交付します！」

終日禁煙に取り組んでいる飲食店に対して禁煙グループと保健所職員が調査訪問し、ステッカーを交付・貼り付けをお願いしております。受動喫煙防止のために西宮市内に空気もおいしい店を増やしたいと思っております。皆さんの家の周りなど、西宮市内で終日禁煙のお店をご存知であれば、下記まで FAX をお願いします。

FAX 送信先  
西宮市保健所 健康増進グループ  
FAX: 0798-33-1174



ステッカー見本 ←

## 西宮市からのお知らせ

- 西宮市は、平成 22 年 3 月に市民の皆様の健康づくりを推進するため、「にしのみや健康づくり 21」を継承しつつ、「新・にしのみや健康づくり 21 西宮市健康増進計画」を策定しました。リーフレットも作成し、各支所、各保健福祉センター等に置いておりますので、是非ご覧になり、ご自身の健康について考えてみて下さい。
- 「新・にしのみや健康づくり 21 健康づくり標語」と、「食育・健康づくり マスコットキャラクター」が決定しました。

標語：「宮っ子は 心も体も くいしんぼう」

マスコットキャラクター：



## 発刊に寄せて

「健推だより」はいろいろな情報を発信し、推進員同士の交流の場にしていきたいと思っております。また、推進員の活動を継続・発展させ、西宮市民の皆さんに、様々な健康づくり活動をお知らせし、さらに参加につなげることで、市民の皆さんの健康づくりを推進していきたいと考えています。今後とも西宮市民の健康づくりを推進していくために、皆様からのご意見・ご要望をお待ちしています。

(健推だより編集委員)

斉藤 芳一、松田 由紀、黒田 昌宏、光田 嘉子