「保健栄養推進委員(愛称：ヘルスメイト)」養成講習受講者募集中!!

ヘルスメイトとは？

トレードマークのピンクのTシャツとエプロン姿で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、健康づくりのボランティア活動を行っています。現在、弓削･生名地区で67名の会員が活動しています。生活習慣病予防のための食事や運動など、健康づくりについて学びながら、家庭や地域で実践し、お向かいさんやお隣さんへ、健康づくりに必要な知識を普及・定着させることに取り組んでいます。

食育（箸の持ち方指導）

ウォーキング

活動内容は？

- 各種研修：育成教室（講話・調理実習）や健康教室等への参加
- 地区伝達講習会：地域の人を対象にした講習会（講話・調理実習等）の開催
- 保育所食育:箸の持ち方や包丁の使い方の指導、親子料理教室の開催
- ウォーキング：「いきいきウォーキング」･「紅葉ウォーキング」の運営や会食の実施
- 自主活動：町「おたっしゃクラブ」での会食、男性料理教室（「育ＭＥＮ料理教室」）、正月料理講習会、運動教室などの開催
- 町保健事業への参加・協力

男性料理教室

ヘルスメイトになるには？

町が開催する20時間（単位）程度の「養成講習会」を修了し（※単位の取得期限はありません）、委員として活動意志のある方を「保健栄養推進委員」として委嘱します。養成講習終了後も、講習会や健康教室などで健康づくりについて学びながら、活動していただきます。

養成講習会に参加するには？

平成28年度は、弓削・生名・岩城地区で開催しています。対象となる育成教室や男性料理教室、運動講座、ウォーキングなどの中から、受講していただきます（調理実習代は自己負担）。居住地区以外の講習も受講可能です。

※詳細は各保健センターにお問い合わせください！

地区伝達講習会

家庭訪問による塩分測定

毎年６月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

健康づくりやボランティア活動に関心のある方、生活習慣病予防の食事について学びたい方、メタボが気になる方…男女不問です！一緒に活動しませんか？

★今月号の担当★
管理栄養士
澤村　留美

CATV11チャンネルで
10時・14時・18時に放映中！

元気アップ体操

お手玉体操③

今月も、お手玉（ダンベルでも良い）を用いた運動です。

ゆっくりとした運動ですが、全身の筋肉や骨が徐々に鍛えられ、基礎体力がアップし、メタボ退治にもなりますよ。

加齢に伴い、体熱を多く発生する筋肉が細り、弱くなると基礎代謝の低下を起こします。筋肉の量と力を低下させない生活習慣を取り入れたいですね。

スクワット

❶足を肩幅に開き、床を踏みしめて立つ。

❷背筋を伸ばし、おなかに力を入れ、上体を前傾させる。

❸息を止めずに、4秒かけて腰を落とし、4秒かけて立ち上がる。

※足の悪い方は、椅子に座る・立ち上がる動作を反動をつけずに行うと良いですよ。内股にならないように気を付けながら行いましょう。

6月 健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター　TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動（★5P）		
毎週月曜日	13:30～14:30	生名保健センター
いきいき体操（★5P）		
6日（月）	10:00～11:30	生名保健センター
27日（月）	10:00～11:30	生名保健センター
健康相談（★5P）		
14日（火）	10:00～11:00	3分団集会所
特定健診（★20P）・各種検診（★10P）		
8日（水）	8:00～14:00	生名小屋内運動場
9日（木）	8:00～14:00	生名保健センター
10日（金）	8:00～10:30	生名保健センター
おたっしゃクラブ（★5P）		
22日（水）	10:00～12:30	3分団集会所
まめっこクラブ		
23日（木）	10:00～12:00	生名保健センター
離乳食教室		
17日（金）	9:30～11:30	生名保健センター

◆魚島保健福祉センター　TEL 74-1120

健診結果説明会（結果説明・保健指導〈1クール〉★各5P）		
24日（金）	10:00～14:00	高井神公民館
28日（火）	9:30～16:30	魚島保健福祉センター
歯科検診・相談（★10P）		
21日（火）	13:15～16:30	魚島保健福祉センター
22日（水）	9:30～11:15	魚島保健福祉センター
高齢者料理教室（★5P）		
16日（木）	10:00～12:00	魚島保健福祉センター
体操教室「あおぞら」（★5P）		
10日（金）	14:00～15:30	魚島地域交流施設

◆弓削保健センター　TEL 77-3700

のびのびひろば		
3日（金）	10:00～11:00	弓削保健センター
おたっしゃクラブ（★5P）		
8日（水）	10:00～12:30	弓削開発総合センター
9日（木）	10:00～12:30	下弓削中央集会所
10日（金）	10:00～12:30	弓削保健センター
16日（木）	10:00～12:30	久司浦集会所
29日（水）	10:00～12:30	下弓削中央集会所
健康相談（★5P）		
14日（火）	10:00～11:00	せとうち交流館

◆岩城保健センター　TEL 74-0755

にこにこ広場（★5P）		
14日（火）	14:00～16:00	岩城開発総合センター
28日（火）	14:00～16:00	岩城開発総合センター
健康相談（★5P）		
20日（月）	10:00～11:00	コミュニティセンター
21日（火）	10:00～11:00	長江公民館
特定健診（★20P）・がん検診（★10P）		
1日（水）	8:00～11:00 13:00～14:00	岩城保健センター
2日（木）	8:00～11:00 13:00～14:00	岩城保健センター
3日（金）	8:00～11:00	岩城保健センター
育児教室（★5P）		
15日（水）	10:00～11:30	岩城保健センター
はつらつ教室自主活動（★5P）		
毎週火曜日	10:00～11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム