

人夢あかえ

第7号 平成22年11月発行

赤江地域まちづくり推進委員会

〒880-0911 大字田吉5730-3

赤江地域センター内 ☎51-5122

健康・福祉部会

～健康と介護のつどい～

「イキイキ健康茶屋」開催!



看護大学 串間敦郎先生による講義と体操

計測内容の説明とタオルを用いた「ひっこけん体操」を教えてくださいました。参加者の皆さんも真剣に取り組んでいました。

9月14日、15日、16日の3日間をわたり、宮崎県立看護大学にて「イキイキ健康茶屋」が開催されました。今年度からまちづくりの活動に看護大学が参加して下さっていることで、より活動の幅が広がりました。また、地域の方々や若い学生さん達との交流も、お互いにとって、とてもよい機会となりました。

今回の事業は看護大学、赤江地区老人クラブ連合会、赤江北・南地域包括支援センター、赤江地域まちづくり推進委員が連携、協力し実施することができました。3日間で60歳以上90名が参加し、さまざまな測定や講義、体操など充実した3日間となりました。アンケートでは参加者全員から「また参加したい」との回答を得ることができました。



骨密度チェック

骨折をすることで、こもりがちになる高齢者が増える中、骨密度はとても関心のある測定の1つでした。80代の参加者で20代の骨密度の方もいらっしゃいました。



学生さんの手作りコースターが参加者へ贈られました

※詳しい内容は2Pをご覧ください。



学生によるミニ講座

「脱水症状について」「お口の中の健康」手作りの教材をはじめ、工夫をこらした学生さんの初々しい講座に地域の方々も楽しく参加できました。先生方、学生の皆さん、地域のためにありがとうございました！

自分の体を知る、いろいろな測定

体組成

左の表のように、体の筋肉量・脂肪量・除脂肪量・体のバランス・脂肪の燃焼量や内臓脂肪量などが1度に計測できました。測定後は申間先生の講義で詳しく説明をしていただき、自分の体を良く知ることができ、参加者の関心が多く集まりました。



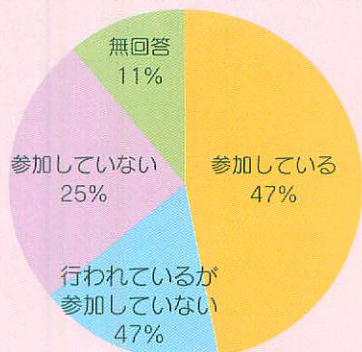
医師による健康相談

赤江地域に在住の元宮崎大学医学部学長の森満先生による相談コーナーも設けられました。参加者の方々は相談を終えたとほっとした表情をみせていました。

その他、血圧測定・開眼片足立ち・握力・長座位立ち上がりなどの計測をしました。

アンケート結果より

あなたの自治会または居住地域周辺で健康教室等の事業が行われていますか。また参加されていますか。



※伊豆 毅さんの投稿により10/12(火)NHKのニュースで紹介されました。

〈参加者の感想〉

- 初めて看護大の見学もできてうれしかったです。
- 自分の体力のないところが発見できて良かったです。筋力をつける事と、骨密度を上げることを今後努力していきます。
- ひっこけん体操を家に帰ってからも毎日習慣づけようと思います。
- 大変有意義な時間でした。1年に1回でも開催していただきたい。
- 今後自分の地域でも皆に呼び掛けて活動していきたい。

ふれあい会食会



飛江田自治会(8/25)、下城ヶ崎(8/26)、橋の元自治会(8/27)にてふれあい会食会を開催いたしました。夏休み期間中ということもあり、県立看護大学の方々も参加してくださいました。また包括支援センターの方々による体操や迫田病院院長先生による講話がおこなわれました。

赤江地域まちづくり推進委員会では、今年度よりふれあい会食会事業の共催をすすめています。ふれあい会食会希望自治会は「赤江地区社会福祉協議会事務局」までお問い合わせください。(お問い合わせ:50-6811)

こどもたちを見守る 防犯パトロール



赤江地域内には多数の小中学校があります。各地域では学校の先生方と地域の方々が協力し合い防犯パトロールを実施されています。雨の日も風の日も、暑い日も寒い日も、いつも本当にありがとうございます。

あいさつから始まる交流が、子どもたちと地域の方々とを温かく結び付けています。



いつも見守ってくれて
ありがとうございます!!



ボランティアの連携

先日開催いたしました赤江まちづくり推進委員会理事会(9/17開催)と臨時総会(9/25開催)の資料表紙として、赤江まつばら支援学校の生徒さん達が素晴らしい絵を提供してくださいました。今後もこのような形でまちづくりの活動へ参加して下さるとことです。このような繋がりが嬉しいです。



赤江まつばら支援学校
高等部 共同制作作品



赤江まつばら支援学校
高等部3年 渡部千穂

赤江技人紹介

■ 環境家計簿の実践名人
ひよっとして日本一?
■ 語学・通訳(英語)の名人
素晴らしい語学力に脱帽です。

金森
新士

岩本
敦

まちづくり行事予定表

| 部 会 | 日 時 | 内 容 | 場 所 |
|---------|----------------------|---------------------------|--|
| 防災部会 | 11月9日(火) 12月7日(火) | 災害の基礎知識講座 | 赤江地域センター2階 |
| | 11月27日(土) | 防災訓練 | 本郷中学校 |
| 防犯部会 | 10月～ | 見守り活動用の腕章・ベスト配布 | |
| 環境部会 | 12月5日(日) | フリーマーケット | 赤江公民館 |
| 健康・福祉部会 | 11月28日(日) | 囲碁・将棋大会 | 赤江地域センター2階 |
| | 毎月4回 | 子育てサロン | 赤江東地区交流センター、赤江公民館、東宮花の森東集会所、まなび野コミュニティセンター |
| | 11月より全6回 | ～思春期移動相談～ トーク・スペース・カフェ | 赤江公民館、赤江東地区交流センター、本郷公民館 |
| | 毎月随時 | 健康講座とふれあい会食会 | |
| 文化・教育部会 | 11月23日(火・祝) | 地域まちづくりリーダー育成事業 | 恒久小学校多目的ホール |
| | 12月・2月(H23)実施予定 | ひとつづくり講座 | 未 定 |
| 広報部会 | 11月初旬 | 第7号発行 | |

※子育てサロン事業は、9月よりドロップインセンターによる「巡回子育て広場」と共催しています。
※行事の期日・内容・場所等については変更がある場合がございますので予めご了承下さい。

募集します!!

環境部会

環境マップ



赤江地区の環境マップを作成します。後世に残さなければならない自然豊かな海、山、川や希少動植物など、赤江には守っていききたいものが沢山あります。日常の中でちょっと気づいたこと、未来の赤江に残していきたいものなど環境に関する情報でしたら何でも募集しています。

健康・福祉部会

- 子育て支援事業の一環として3つの小学校にて参観授業・講演会等の各種行事で子守りボランティアを実施しているところです。性別・年齢は問いません。子ども好きなボランティアの方を随時募集しておりますのでお気軽にお申し込み下さい。
- 子育てサロン運営スタッフも募集しております。多数の子育て中のママたちも活躍中です。



編集

「まちづくり」の中での広報活動って、なんでしょう？

後記

そもそも「まちづくり」の言葉じたいが、何となくぼんやりとしてわかりません。Wikipedia で検索してみたらよけいわからなくなりました。私個人の想いでは、わたしたちが暮らしている「まち」を、もっともっと好きな「まち」にすることが、「まちづくり」なのかなぁと考えています。その好きになれる「まち」をつくるためには、いい「人づくり」が必要であることは間違いでしょう。それはお互いの人の顔が見える地域ならば、比較的やり易いのですが、「赤江」は広く、あまりにもたくさんの方がいます。多くの人に目を通していただける、広報活動において、なにか「人づくり」に貢献はできないだろうか？と、考えているところです。

「赤江」だからできる「何か」を求めて・・・

赤江まちづくり推進委員会 広報部会長 甲斐慎二

赤江地域まちづくり推進委員会の活動は地域コミュニティ税が使われています。ご意見・ご感想をお待ちしています。