



## こんにちは！ 愛育委員会です

明けましておめでとうございます。希望に満ちて新しい年をお迎えのことと思います。寒さも本格的になりますが、バランスの良い食事を心がけてしっかりと体力を養い、今年も手洗いうがいを忘れずに、暖かくしてお過ごしください。風邪は万病のもと。早めに受診をしましょう。

### 「講演会とグループワーク」

保健委員（中山）、健康づくり推進員（名和）、愛育委員会（大山）の合同研修会がありました。

講演「楽しくみんなで取り組むメタボリックシンドローム予防」

鳥取大学医学部保健学科 矢倉紀子教授

「従来の健康作りは、どちらかといえば専門の先生から指導を受けて健康療法などを個人が習得、実行することが主流でした。しかし、個人の努力には限りがあり行政と地域が協力して①健康を支援する環境作り②住民参加の地区組織活動が必須と考えられます」と地域で住民の皆さんの健康のため活動している各委員へ先生の思いが伝えられました。

その後福祉保健課長から「愛育委員会のような自主的な活動を全町に広めたい」と提案があり、2グループにわかれて各委員が話し合いをしました。各地区から現状、活動内容などの報告や委員としての意識などが話されました。短い時間でしたが初めての経験になにか新しい予感を感じる話し合いでした。



講演会



グループワーク

11  
13

### 「健康づくり文化創造フェア」－鳥取県主催

県内のご当地体操が、とりぎん文化会館で一斉にお披露目されました。大山町からも大山賛歌体操普及員4人が参加し、ガイナレ鳥取と一緒に『大山賛歌体操～介護予防編』を紹介しました。大山賛歌体操はゆっくりとした動きではありますが、1つ1つの動きに意味や目的のあることが参加の皆さんに分かっていただけたと思います。体操として優れており、また、ピンクの愛育委員会ジャンパーも会場内で良く映えていると好評でした。皆さんも大山賛歌にあわせてぜひ体操しましょう。



◀ 参加した大山賛歌体操普及員の皆さん

▶「だ・い・せ・ん」と大きな声ではっきりと歌いながら体操しています。

11  
22

### 「健康教室」－福祉保健課企画

講演「高血圧について」

名和診療所長 山脇 美香 医師

血圧は健康の1つの目安です。健診などで「血圧がすごい高いですね」といわれた人は、新しい年を機にぜひ継続して家で血圧をはかる習慣をつけましょう。（正常値は上130mmHg、下は85mmHg未満です）



▲「こんな運動も効果的」と簡単な運動を教えてくださいました。

11  
21

問い合わせ先：福祉保健課 ☎ 0859-54-5207