

# 愛育だより

vol.5

令和5年3月

発行：玉野市愛育委員協議会  
事務局：玉野市奥玉1-18-5  
玉野市健康増進課  
TEL 31-3310

こんにちは 愛育委員です

愛育委員は、赤ちゃんから高齢者まで、全ての住民の皆さまの健康づくりを応援する健康づくりボランティアです。

玉野市愛育委員協議会では、令和4年度16地区749人の委員のネットワークの力を活かして、見守り・声かけ活動を基本に、地域の皆さまと一緒に健康で明るい玉野市を作っていきたいと思っています。

## 健康づくり

フレイル予防



健康ウォーキング大会

## 母子保健

- ・すこやか親子交流会の実施
- ・子育てサロンの開催
- ・幼児クラブ支援
- ・思春期の健康づくり

## 禁煙啓発・受動喫煙防止



## がん検診の普及啓発！



献血の推進！

## 健康増進

- ・自主的活動
- ・行政への協力活動

## 結核・感染症予防

- ・胸部レントゲン検診の受診啓発
- ・結核の知識の普及啓発
- ・複十字シール運動
- ・予防接種の情報提供

## 精神保健

- ・こころの健康づくり
- ・認知症予防、早期発見の啓発

## 歯科保健

- ・子どものむし歯予防啓発
- ・歯科検診・歯周病予防啓発

一人ひとりの地域での声かけ・見守りが活動を支えています



# お家でできるフレイル予防

愛育委員協議会主催の「健康づくり講演会」

今日が人生で1番若い日！！

- ①自分の状態を知ること
- ②ゆがみを生む習慣をやめること
- ③自分にあったケアの方法を実践して知ること
- ④実践して合えばその方法を続けること

ポイントは

- ①足指
- ②骨盤・腰
- ③背中・首



口腔ケアをはじめましょう

ポイントは

- ①お口の手入れ  
(歯みがき・うがい 等)
- +
- ②口腔の体操  
(お口の体操・歌を歌う 等)

- ①あいうべ体操  
(口の周りのトレーニング)  
お口を大きく「あいうべー」と動かしましょう
- ②パタカラ体操  
(唇と舌のトレーニング)



戦後、赤ちゃんをまもるために始まった愛育委員活動は、時代のニーズに合わせて変化しながら、住民が健康にいきいきと過ごすために活動を発展させ、玉野市の愛育委員協議会は今年創立58年目を迎えました。

今年度は、長年の活動が認められ、「おかやま健康づくりアワード2022」地域部門にて表彰を受けました。

749人の愛育委員さんが、ご近所さんの健康や生活を見守っていることは玉野市の大きな力です。これからも、住民がいきいきと過ごすために一人一人の愛育委員が、力を合わせてより良い地域の健康づくりをすすめていきたいと思っています。



お問い合わせ  
玉野市健康増進課(すこやかセンター) TEL 31-3310