

こんにちは!愛育委員です



愛育委員とは?

乳幼児から高齢者まですべての住民にとって健康で明るく住み良い地域にするため、行政と協力しながら活動している健康づくりボランティアです。現在、区単位で計102名が活躍中!



今年の活動をピックアップしてご紹介!

その1 愛育委員プチ講話

令和4年6月から始まった「和気町わくわく健康ポイント」。私たちも、よっころどっこい体操自主活動グループ、サロンやふれあい会、回覧等の場をお借りして、区の皆さんにお知らせしました。今後も、知ってお得な健康情報を皆さんにお知らせしていきます!

※わくわく健康ポイント事業とは

健康診断やがん検診等の健康づくりに取り組むと「健康ポイント」が貯まり、指定のカード台紙に100ポイント分貯めると、1,000円相当の賞品に替えることが出来るもの。(発行日から2年間有効)



その2 各区での講師による巡回指導の実施

区のグループの方と日程を相談して、講師の先生をお呼びし、身体やお口の健康維持の方法を教わりました。私たちも一緒に参加して感じたのは、グループの方々の長年体操を続けられている熱意や努力の素晴らしさ。区の方同士で集まるからこそ、長年続けてこられたのでしょうか?流石です!



歯科衛生士「今だから大事な健口づくり 口の老化現象をストップ!」

みんなで一緒に口の体操が出来て楽しく思いました。口の些細な変化に気づくと健康な口に戻すことが出来、自分らしい生活に繋がる事がよくわかりました。

古川美保インストラクター 「コロナに負けない体づくり」 身体や脳を老けこませない方法とは?

身体を動かすのは気持ちがよいです。
肩こりがスッキリしました。

運動はもちろん、毎回話術が素晴らしく
楽しくあつという間の時間です。



これからも、自分の住む区の方がもっと・ずっと健康に暮らせるように
区での活動を続けていきます。和気町愛育委員会一同

問い合わせ先:愛育委員会事務局(本庁舎 健康福祉課) 電話(93)0531