

# 令和4年度 西粟倉村ヘルスボランティア委員会

## 活動紹介

私たち西粟倉村ヘルスボランティア委員会は『みんな元気、心と体の健康づくり ふれあいを喜びに いきいきと生活できる地域づくり』をキャッチフレーズに一組織で愛育委員活動と栄養委員活動を行っています。

令和4年度もコロナ禍でも出来る活動をしました。



長年続けている小学校での活動です。いろいろな食材をバランス良く食べることの大切さと、正しい姿勢で食べる大切さを話します。自分の体や健康に関心を持ってほしいと願って活動しています。素直でかわいい子ども達とのふれあいは楽しいです。

総合健診を受診された方へ、生活習慣病予防のリーフレットを渡し、減塩やフレイル予防についての声掛けを行いました。



中学3年生を対象した、ふれあい体験学習のお手伝いをしました。先輩お母さんとして赤ちゃんの扱い方や妊娠中の大変さ、育児の楽しさを子どもたちに伝えます。子ども達一人一人が大切に育てられたことも伝えられるよう活動しています。

これからも、住民のみなさんがいきいきと過ごせるよう、私たち委員も楽しみながら活動していきます。

