

# 連載第2回 よしおか健康No.1プロジェクト 小倉・上野田自治会 取り組み発表

## 健康

▶問合せ先  
健康福祉課健康づくり室  
(保健センター内)  
☎54-7744(直通)

25年度上野田自治会の取り組み

健康づくり推進員 荒井 茂

7月 体力測定会

結果説明会

個人の体力に合わせた運動を指導する講演

8月 気楽に参加ウォーキング

10月 グラウンドゴルフ大会

11月 健康づくり体験発表会

群大クラブ 悴田先生（おぼた）による健康工  
クササイズ

冬でも室内で  
行える運動を修得

脳も身体も若返る。動いて笑って  
楽しく体力づくり  
認知症予防テスト

●2月は食育講習会を予定しています

●毎月第3日曜日は気楽に参加

ウォーキング



▲気楽に参加ウォーキングの様子

小倉自治会の取り組み

健康づくり推進員

大林ふみ子

「びんじょうクラブ」誕生!

色々な団体や地域の皆さんの  
取り組みに「びんじょう」  
しながら、地域で健康の輪を  
広げます。

現在の活動

- 毎月第1・第3④7時から  
1時間ウォーキング
- 毎月第2・第4④の午後、  
老人会主体のサロンと筋トレ
- 第3④夜は「大人の夜遊び  
の日」ラジオ体操、輪投  
げ、卓球、フラフープ、将  
棋、オセロ
- 9月に「白根山バスハイク」  
を行いました

吉岡町は目指しています  
「全町民の健康笑顔」

色々な健康法は、日常生活  
の中に普通にあるものです。  
毎日の生活、家族や友人と  
のコミュニケーション、愛情  
ある手作りの食事、生活を豊  
かにする笑い、四季の自然、  
季節の祭事などとゆったりと  
寄り添うことから獲得できる  
ものと思われれます。

12月の秘密  
教えます!

小倉の「元気さん」の日常  
仮田ミエ子さん(73歳)

- ・布団の上げ下ろし(朝晩)
- ・上体起こし・腰ひねり各20回
- ・ラジオ体操(1Kgのダン  
ベル)
- ・買い物はかごを愛用!!カー  
トには頼りません
- ・階段をあげる時は1段おき
- ・散歩は一日1時間
- ・つま先足ふみを左右100回
- ・家庭菜園で畑仕事



高齢者給食の配膳のボラン  
ティアもしています。  
「大変な出来事、悲しいこ  
とは全て自分のため。試練を  
乗り越えた先には必ずいい事  
がある、考え方で頑張れ  
ます!」

寄稿 群大クラブ その1  
柳川 益美 先生

吉岡町健康NO.1プロジ  
ェクトの健康法は、下記の養  
生訓が教える「日本人らしい  
生き方」を根底に、さらには  
近代的な方法論も参考にして  
確立したいと思えます。

養生(健康づくり)の心がけ

「どんなことでも、頑張れ  
ば頑張るほど、効果がある。  
たとえば春にまいた植物の種  
を、夏の間よく世話をすると、  
秋には収穫が多くなるような  
ものである。

人の健康も同じで、健康法  
をよく考え実行すれば、常に  
健康でいられ、長生きするこ  
とができる人生を楽しむことが  
できる。」

## 3月の保健センター

※日程が変更になる場合があります。  
平成25年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。  
なお、2月の予定は広報1月号11ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要	④…持ち物
1歳6カ月児健診	5日(水) 受付 午後1:00~1:15	平成24年8月生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
子育て教室	6日(木) 受付 午前10:00~10:15	平成25年6月、7月生まれ		④母子手帳 ⑤申込不要 親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 栄養のお話もあります
子育て相談会	7日(金) 午前10:00~正午 26日(水) 午後2:00~4:00	子育てに関して相談がある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：臨床心理士 事前予約 保健センターまでお電話ください	
土日開催				
健康相談 母子手帳交付	8日(土) 23日(日)※ 時間 午前10:00~11:30 午後1:00~3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 (※3/23は事業の都合で遊びにご利用出来ませんので、ご了承下さい)	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付：④妊娠届出書	
保健センター開放	午前9:00~午後5:00	保健センターで遊びたい人		
3歳児健診	14日(金) 受付 午後1:00~1:15	平成22年12月生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
乳児健診	18日(火) 受付 午後1:00~1:15	3~4ヵ月児 平成25年11月生 10~11ヵ月児 平成25年4月生		④母子手帳、健診アンケート(すこやか手帳内) 10~11ヵ月児は歯ブラシ
わくわくあそび	19日(水) 時間 午前10:00~11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6ヵ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします ⑤申込不要	
マタニティー学級	20日(木) 時間 午前10:00~午後4:30	分娩予定日が 平成26年6~9月の妊婦とその家族	受講希望者は、7日前までに電話でお申込みください ご都合がございましたら、両学級ともセットでご参加ください	
パパ・ママ学級	23日(日) 時間 午後1:30~4:30			
母乳相談	27日(木) 受付 午前9:30~10:00	乳幼児と親または家族	相談内容：助産師による母乳に関する相談・乳房マッサージ家族計画など 身長・体重測定もできます	④母子手帳・タオル3枚
2歳児歯科健診	28日(金) 受付 午後1:00~1:15	平成24年2月生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ

## 第18回バレーボール愛好会 交流大会大会結果

12月1日 ⑧ 社会体育館 明小体育館

## スポーツ

### Aブロック

優勝 榛東クラブ  
準優勝 SAKURA  
第3位 フレンズ  
第4位 藍

### Bブロック

優勝 レザミ  
準優勝 上野田レディース  
第3位 やまとなでしこ  
第4位 小倉ウェルネス

### Cブロック

優勝 リンド9  
準優勝 北下バレーボール  
第3位 竹の子  
第4位 ベリーズ

### Bブロック優勝



レザミ

### Cブロック優勝



リンド9

## 大会のお知らせ

### 第19回 町民インディアカ大会

- ▶期 日 3月2日 ⑧
- ▶時 間 午前9時開会
- ▶場 所 社会体育館アリーナ
- ▶対 象 町内在住者(高校生以下は除く)
- ▶種 目 女子の部・混合の部
- ▶申込締切 2月14日 ⑧
- ▶申込方法 所定の参加申込用紙に記入し、教育委員会体協事務局へ申込み。
- ▶主将会議 2月19日 ⑧  
午後7時30分から役場大会議室

問合せ先  
体協インディアカクラブ  
部長 野村孝之  
☎54-8919

### 第8回 町民スノーフェスティバル

- ▶期 日 3月30日 ⑧
- ▶時 間 午前8時集合・午前9時競技開始
- ▶場 所 みなかみ町宝台樹スキー場(現地集合・解散)
- ▶対 象 小学生以上で町内在住・在勤の人
- ▶競技規定 スキー、スノーボード合同でタイムレースを2本行い合計タイムを競う。※クラッシュヘルメット着用
- ▶参加費 中学生以下 500円  
高校生以上 1,000円  
(保険料を含む)
- ▶申込締切 3月14日 ⑧

申込・問合せ先  
体協スキークラブ部長  
野村和雄☎55-5681