



## 健康づくり取り組み隊隊員を募集します！

健康づくりの取り組みは、一人ひとりが日常において自分のスタイルで自分に合った取り組みを継続し行なうものですが、今年度、健康はっぼう21が策定された機会に町ぐるみで健康づくりの機運を盛り上げるために、6つの取り組み隊の隊員を募集します。

一人ひとりの健康づくりへの取り組みのきっかけになると思います。ぜひ応募してください。

分野	6つの取り組み隊(Aグループ～Eグループ)と主な内容
運動	<b>A. 楽しく散策取り組み隊</b> ●手這坂コース・ちごき灯台コース・ぶなっこランドコースなど散策(土・日他数回) ●各自、日常のウォーキング ●取り組み前のウォーキング学習会
	<b>B. やさしいフィットネス(健康運動)取り組み隊</b> ●フィットネス教室への参加(数回) ●日常の運動
	<b>C. ラジオ体操・元気アップ体操取り組み隊</b> ●取り組み前、正しいラジオ体操教室 ●取り組み前、元気アップ体操教室 ●隊員全員のラジオ体操・元気アップ体操(数回) ●各自、毎日のラジオ体操 ●夏休みのこどもたちとのラジオ体操
食育	<b>D. 野菜づくり楽しみ隊(小さな地産地消運動)</b> ●家庭菜園程度の広さで野菜づくりを楽しみ、食する ●他の隊員の畑めぐり ●野菜づくりの基本学習 ●日常の菜園作業
心の健康	<b>E. ハーブと草花に癒され隊</b> ●ハーブと花を育て、見て、利用して楽しみ癒される ●町内愛好者の庭見学 ●育て方の学習会 ●ハーブティ・アート等の楽しみ方・利用の仕方学習会

※5月下旬に参加者と担当職員、サポーターで具体的なことについて話し合います。

### ■実践発表

取り組み隊の実践について秋10月に開催するフェアにおいて楽しい発表会をします。

### ■募集

- 申込締切 5月20日(水)
- 申込の際、「氏名・年齢・自治会名」をお話ください。

●現在、ウォーキングその他の運動に取り組んでいる個人や団体を広報の「健康はっぼう21ひろば」で紹介します。健康づくりに取り組んでいる個人、団体の方はぜひご一報ください。

■申し込み・連絡先 福祉保健課健康推進係(八森保健センター ☎77-4050 FAX77-4052)

## 健康はっぼう21ひろば

これまでの保健師だよりコーナーを“健康はっぼう21ひろば”とし、健康づくりの取り組みや豆知識を掲載します。

- 町の新たな健康づくり計画「健康はっぼう21」が策定されました。

### 町長メッセージ

地域ぐるみで心とからだの健康づくりをめざしましょう！

この度、すべての人々が心身ともに健康でいきいきと暮らせることを願った新たな健康増進計画「健康はっぼう21」を策定しました。健康はわたしたち町民の願いであり、また社会全体の願いでもあります。この計画では、健康を豊かな人生をめざすための手段と捉え、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、併せて、家族や地域・行政などが一体となって支援する環境づくりもめざします。今後は、この計画に基づき、主役である町民の皆さまや関係機関・団体の方々とともに健康づくりを推進し、「八峰町総合振興計画」に掲げる「笑顔がこぼれるやすらぎのまちづくり」の実現に努めてまいります。本計画策定にあたり、ご協力いただきました策定関係者の皆さまをはじめ、貴重なご意見をいただきました多くの町民の皆さまに厚くお礼を申し上げます。

- 計画の推進

町民や関係団体、行政などが、計画の実践・推進に向けて様々なチームを組み、計画推進活動の取り組みを行ないます。

