

委員になって活動しませんか
 平成30年2月に公募委員を募集します(任期は平成30年4月1日～平成32年3月31日)。詳細は、2月号広報やホームページでお知らせします。
 ご自身やご家族、地域の健康づくりについて考えるきっかけづくりに、ぜひご応募ください。

平成29年度「鳩山町保健推進協力委員」 (敬称略)

地区	委員氏名	地区	委員氏名
大橋	大橋 まさ子	大豆戸	宮崎 年枝
奥田	吉澤 芳信	赤沼	廣部 悌二
須江	日野岡 昌代	今宿	吉野 和子
竹本	堀口 美佐子	石坂一	平田 徳一
泉井	大江 春美	石坂二	川田 糸江
高野倉	下口 裕子	鳩山団地	山本 京子
上熊井	小久保 由美	ニュータウン	柿沼 詔一、有住 高雄、 田村 トキエ、黒田 和美、 渡辺 政子、宮本 きよ子
下熊井	小鷹 綾子		
小用	丸山 翠		

鳩山町保健推進協力委員活動内容

- **会議(年4回程度)**
 どんな活動を展開していくかを会議で話し合い、年間計画を立てます。
- **担当別活動**
 委員は体操、料理、ウォーキングの3つのグループに分かれ、年間2回ずつ、専門の講師による健康教室を開催しています。
- **地区活動**
 巡回健康教室の開催に向けてテーマの選定や日程調整、地域の皆さんへの周知、当日の会場の準備などを行います。
- **保健センターへの事業協力**
 特定健診やがん検診、2歳児歯科健診で、受診者の会場案内や誘導を担当しています。
- **委員研修**
 健康づくりに関連した町主催の講座等に参加し、委員としての研鑽を積んでいます。

鳩山町保健推進協力委員は、区長・自治会長推薦による委員と、公募による委員とで構成されています。このころも体も元気で暮らせるまちづくりを目的に、地域の皆さんと町のパイプ役として健康づくりの輪を広げる活動をしています。

委員会では町が策定した「まめで健康21プラン」の推進に向け、健康教室の開催や町保健事業の参



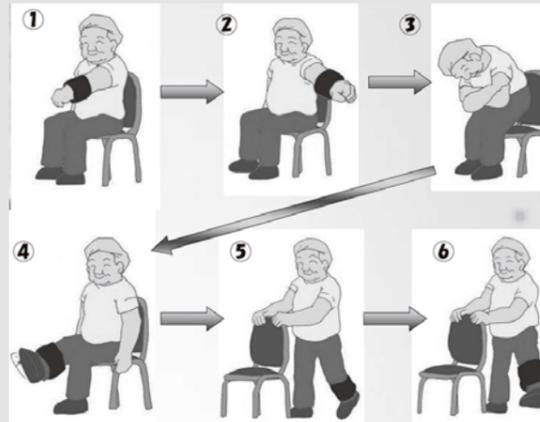
**地域の健康づくりをサポート
鳩山町保健推進協力委員**

加・協力など、健康づくりの大切さを広げる活動をしています。

今年も開催！巡回健康教室

今年度は、金沢大学理工研究域環境デザイン学系 助教の藤生 慎氏を講師に迎え、「減塩対策」をテーマに、町内3会場で、11月29日(水)・30日(木)の2日間実施します。(詳細は広報10月号でお知らせします)

はあとふるパワーアップ体操とは？



「はあとふるパワーアップ体操」は、重さを変えられるバンドをつかった6種類の体操(米国家医学研究所推奨)を中心とした、だれにでも行える体操です。

週1回以上実施することで、普段の生活の中で必要な筋力が鍛えられ、歩くことや生活の動作が楽になっていきます。

いつまでも元気に過ごすための体づくりのノウハウを学び、ご自身も効果を実感するとともに、その内容を町の元気づくりに活用するためのセミナーです。

「体操などを取り入れたボランテニア活動に興味がある」、「現在自分が行っている活動の中に体操を定期的に取り入れてみたい」などを考えている皆さんの積極的な

ご参加をお待ちしています。

▼ **対象** 町内在住の20歳以上で、原則全日程参加でき、次の①および②に当てはまる方

① 習得した体操を活かしたボランテニア活動に興味・関心がある、また活動に携わりたい、活動をやってみたいと考えている方

② 現在、サロン活動などのボランテニア活動などを行っており、活

支援者養成セミナー(はあとふるパワーアップ体操支援者) 参加者募集

動の中に定期的に体操を取り入れたいと考えている方

▼ **日時** ①10月11日 ②10月18日
 ③10月25日 ④11月1日 ⑤11月8日 ⑥11月15日 ⑦11月22日
 ⑧11月29日(全8回) いずれも水曜日午後1時30分～3時30分

▼ **場所** 鳩山町地域包括ケアセンター(鳩山町松ヶ丘4-1-14)

▼ **内容** ①おもちゃを使った体操「はあとふるパワーアップ体操」の支援者として活動するための実践講座

②町内で「はあとふるパワーアップ体操」を主とした自主活動をはじめするための基礎講座

※最終日には修了証等をお渡しします。

▼ **講師** 理学療法士など

▼ **費用** 無料

▼ **定員** 30人

▼ **申込** 9月29日(金)までに左記へお申し込みください。(定員を超えた場合は抽選。選外者のみ10月5日(木)までに連絡します。)

▼ **問合せ** 地域包括支援センター
 TEL: 296-17700
 FAX: 298-10077
 メール: h4501@town.hatoyama.lg.jp

保健推進協力委員 主催 「気持ちよく体を伸ばす！楽しく体を動かす！健康リズム体操」

体を動かすことは、アンチエイジング、認知症予防、生活習慣病予防など、たくさんの効果があります。毎日の生活の中に体操を取り入れてリフレッシュしてみませんか。(費用無料)

▶ **日時** ①10月3日(火) 午前10時～11時30分(受付：午前9時30分から) ②10月13日(金) 午後1時30分～3時(受付：午後1時から)

▶ **場所** 鳩山町地域包括ケアセンター

▶ **講師** 広江 久美子氏(運動指導員)

▶ **内容** 音楽に合わせたストレッチ、柔軟体操、リズム体操等の実技(動きやすい服装でお越しください)

▶ **定員** 80人(定員を超えた場合は抽選)

▶ **持ち物** 飲み物、バスタオル(床に敷きます)、浴用タオル(体操で使います)

▶ **申込・問合せ** 9月22日(金)までに保健センターへ ☎ 296-2530



鳩山町が健康長寿優秀賞を受賞しました

8月2日、知事公館で「平成29年度健康長寿優秀市町村表彰式」が行われ、県内10自治体が表彰される中、鳩山町が、昨年度の「優良賞」からランクアップし、今年度は「優秀賞」を受賞しました。

町民の皆さんと行政が一体となり、各種の健康づくりに取り組んでいることが評価されました。今後も、ご協力をお願いします。

▶ **受賞団体** 【とことんモデル実施団体】志木市、三芳町、鴻巣市、北本市、ふじみの市 【優秀賞】秩父市、蕨市、吉川市、川島町、鳩山町

▶ **問合せ** 町保健センター ☎ 296-2530