

“いつまでも 健康で いきいき” と過ごすためのヒケツを楽しく学びませんか。町では今年も「さわやか健康教室」を開催します。教室に参加して、しっかりとした体づくり、体力チェック、元気で長生きのための食生活のことなどを学び、みんなで楽しみながら健康長寿を目指しましょう！

平成 25 年度 さわやか健康教室 参加者募集

町と「鳩山町健康づくりサポーターの会」との協働事業

- 対象 町内在住の 60 歳以上の方
- 会場 町保健センター
- 時間 午前 10 時～11 時 30 分
受付は午前 9 時 20 分～
※ 2 回目以降は受付後、毎回、血圧測定（健康相談含む）を行います。
※ プログラムにより時間が延長する場合があります。
- 定員 30 人（新規申込者を優先）
- 費用 無料
※ ただし、茶話会（①・⑩）は 100 円、調理実習（⑤）は 300 円の自己負担があります。
- 申込・問合せ 5 月 20 日（月）までに町保健センターまたは役場東出張所に備え付けてある参加申込書に必要事項を記入の上、前記のいずれかに提出してください。参加決定次第、詳しいご案内などをお送りします。
町保健センター ☎ 296-2530



高齢社会の到来に伴い、健康が大きな関心を集めています。私たちは年齢を重ねるたび、身体機能や体力が低下します。そのため、年齢を重ねても元気で自立し、充実した生活を過ごすために、日ごろから健康づくりは大切です。本町の健康寿命は県内でもトップレベルであり、健康づくりをキーワードとした町民

と行政の協働の取り組みも広がりをみせています。全 10 回の講座では、「いつでも動けるからだづくり」や「若さを保つ！食生活の ABC」など、運動や食生活から健康づくりを学びます。また、受講生以外も対象とした公開講座「(仮)好々腎好日」意外と知られていない、腎臓こそ元気の要」の開催を予

定しています（後日広報であらためてお知らせします）。健康づくりは、元気で充実した生活を実現するための基盤づくりです。これからの健康づくりと仲間づくりのきっかけの一つとして、教室に参加しませんか。また、ボランティアとして教室の運営に参加していただける方も同時に募集します。

「さわやか」でつくろう
伸ばそう元気のもと

健康づくりを学びながらボランティア活動を

『さわやか健康教室ボランティア』募集！

さわやか健康教室参加者の運動の補助などをお手伝いしていただけるボランティアを募集します。参加者と一緒に健康のヒケツを学び、ご自身の健康づくりに活かしてみませんか。

- ◆内 容 教室の準備や受付、運営補助、教室参加者の運動の補助など
- ◆募集人数 5 人程度
- ◆申 込 5 月 17 日（金）までに町保健センターへ申し込みください。

町震災支援ボランティア実行委員会による 引越し応援活動が行われました

就職や子どもの入学などにより新たな一歩を踏み出す避難者を支援しようと、町内の仮設住居で4月13日、「鳩山町震災支援ボランティア実行委員会」の事業に「東日本大震災の被災者を支援する会」が協力して、避難者の引越し作業のお手伝いを行いました。

今回引越しをされる避難者は、町内に住宅を購入され新たな生活をスタートされる方。両会からは18人が参加し、冷蔵庫や洗濯機などの大型家電製品の運搬、新住居への設置などを行いました。

引越しをした避難者は、ボランティアの皆さん一人ひとりに感謝し、声をかけていました。

右：仮設住居から荷物を運び出すボランティアの皆さん



左：新住宅に荷物を設置するボランティアの皆さん

ご理解、ご協力ありがとうございました！

皆さんから寄せられた あたたかい義援金・寄附金を 町に避難された方へお渡ししました

町、町社会福祉協議会及び町震災支援ボランティア実行委員会では、平成25年3月25日に配分会議を開催し、皆さんから寄せられた義援金・寄附金を町内3か所の仮設住居に入居している方、避難者台帳に登録している方のうち、鳩山町に住居登録をしていない方を対象に、1人あたり6,338円（28世帯82人、計519,716円）をお渡ししました。受け取られた方は「4月は、いろいろと出費がかさむので助かります」と話していました。

問合せ：町震災支援ボランティア実行委員会事務局
(役場健康福祉課) ☎296-1241 FAX296-3390



スケジュール (全 10 回)

期日	教室の内容 ※変更する場合があります
① 5月28日(火)	開講式、オリエンテーション、 「膝や腰を健やかに保つための秘訣～ロコモティブシンドロームの予防に役立つ知識・運動・栄養」、 茶話会
② 6月11日(火)	「自分の体力を知ろう！ ～まずは体力チェック！」
③ 6月28日(金)	「私の健康づくり作戦」(体力測定の結果とこれからの目標づくりなど)
④ 7月9日(火)	「いつまでも動けるからだづくり～膝痛・腰痛の予防・改善と転倒予防のポイント(実技編)」
⑤ 7月19日(金)	「若さを保つ！食生活のABC～健康生活のためのサジ加減」 (講座・簡単な調理実習、会食会)
⑥ 8月20日(火)	公開講座 「(仮)好“腎”好日～意外と知られていない、腎臓こそ元気の要」
⑦ 9月10日(火)	「新鳩山音頭健康体操をマスターしよう！」(実技有り)
⑧ 9月20日(金)	「“口”は元気の入り口～若さのヒケツはこんなところにもある！」
⑨ 10月4日(金)	「どれくらい若返りましたか～いきいき体力チェック②」
⑩ 10月22日(火)	「次のステップを語ろう」、 茶話会、閉講式など

◆6回以上出席された方には修了証書をお渡しします。

◆この教室は(地独)東京健康長寿医療センター研究所の共同研究事業の一環として開催します。