

平成28年度

碧南市健康推進員活動記録集

平成28年度 碧南市健康推進員
碧南市 健康推進部 健康課

目 次

第1 碧南市健康推進員制度

1 歩み	…	1
2 碧南市健康推進員制度の概要	…	2
3 碧南市健康推進員要綱	…	3
4 地区健康推進員活動補助金交付要綱	…	4
5 平成28年度健康推進員選出状況及び地区健康推進員活動補助金一覧表	…	5
6 碧南市健康推進員活動要綱	…	6

第2 平成28年度健康推進員活動実績

1 活動項目	…	7
2 研修会等参加状況	…	9
3 家族検尿実施結果	…	11
4 すこやか健康教室開催状況	…	12
5 地区別活動結果	…	14

第3 健康推進員の一年を振り返って

…	24
---	----

この1年間、健康推進員の皆様には、地域における健康づくりに取り組んでいただきまして、誠にありがとうございました。1年間の活動内容を冊子にまとめましたので、ご覧ください。

碧南市健康を守る会は、「健康なからだは市民の宝」をモットーに、地域や専門家、行政が一緒になって、市民の健康づくりを推進しております。

碧南市では平成26年3月に決定しました、へきなん健康づくり21プラン（第二次）の推進に取り組んでいるところです。

ご自身の健康、家族の健康、そして地域の健康づくりのために活かしていただけたら幸いです。また、これからも市民の皆様が積極的に健康づくりに取り組んでいただけるよう支援してまいります。

碧南市健康課長 鈴木 利男

1年間お忙しい中、健康推進員として活動いただきありがとうございました。各地区での事業の実施においては、日程調整・会場の設定・参加者集めなど大変なご苦勞があったと思います。

人と人とのつながりの大切さが求められる昨今、健康推進員同士や地域の方々との交流を深めると共に、積極的に健康づくりを進めていくことで地域の絆を深める一役も担い、地区の健康推進に貢献していただき感謝しております。

健康推進員で得た知識・経験をご自身・ご家族の健康管理・健康づくりに役立てていただけると幸いです。そして、いつまでも健康で活動的な生活をお続けください。

これからも、各地区での健康推進員活動にぜひ参加、ご協力いただけたらと思います。

碧南市健康課 職員一同

第1 碧南市健康推進員制度

1 歩み

昭和51年	モデル地区（西端・天王地区）を指定して「保健衛生組織育成事業」を開始
52年	各公民館保健衛生推進組織ができる（13か所）
57年	保健衛生推進員を市内全域に設置（25地区）
58年	生活習慣病予防健診無料体験受診開始 Bコース（準総合健診）無料、Cコース（総合健診）半額
平成元年	名称を「保健衛生推進員」より「健康推進員」に改める
7年	生活習慣病予防健診無料体験受診の内容のCコース（総合健診）も無料に改める 乳がん検診無料体験受診を開始
23年	健康推進員の地区を23地区（鷺塚・鷺林・旭町を1地区に統合）に変更

2 碧南市健康推進員制度の概要

- 1 目的
地域住民の自主的健康管理のために各種保健事業を企画および実施し、また市ならびに碧南市健康を守る会が行う事業を推進する。
- 2 身分
碧南市健康を守る会の委員
- 3 資格要件
 - (1) 碧南市の保健衛生事業の推進に理解と熱意のある者
 - (2) 碧南市および碧南市健康を守る会が実施する保健衛生事業に積極的に協力、参加できる者
 - (3) 保健衛生事業に知識を有し、またはこれから修得しようとする者
 - (4) 秘密を守り、責任感のある者
 - (5) 他人と協調でき、信頼感のもてる者
- 4 任期
原則として2年（半数交代制が理想）
- 5 職務
 - (1) 保健衛生思想の普及宣伝
 - (2) 担当地域における保健衛生事業の企画、立案、実施
 - (3) 市民の行政に対する保健衛生事業の要求、要望の把握
 - (4) 保健衛生事業実施に伴う市民へのPRおよび参加
 - (5) 碧南市健康を守る会事業の普及宣伝
- 6 報酬
無報酬
ただし、生活習慣病予防健診（BまたはCコース）および乳がん検診の無料体験受診、健康づくり推進を図るための粗品を支給。
- 7 推進員数
おおむね100世帯に1人
- 8 活動費
碧南市健康を守る会から地区健康推進員活動補助金を交付
例年1世帯あたり100円（500世帯未満の地区は50,000円）
- 9 活動内容
平成28年度碧南市健康推進員活動内容のとおり（P8参照）
- 10 その他
市内全域に健康推進員を設置し、地域ぐるみの保健活動（P14～参照）を展開する。
また、地域活動との連携を図るため連絡委員には健康推進員の顧問をお願いする。

3 碧南市健康推進員要綱

(主旨)

碧南市における保健衛生事業を推進するために、市民と行政の関係を円滑に結合、推進し、調整及び実践担当者として位置づけ、行政側が画一的に実施する保健衛生事業でなく市民の側からの事業の企画提案をし、実施に際しては広報担当者として、また事業の参加者として位置づけ、碧南市における保健衛生事業のよき理解者として養成をしていくために設置するものである。

(資格要件)

- 1 碧南市の保健衛生事業の推進に理解と熱意のある者
- 2 碧南市および碧南市健康を守る会が実施する保健衛生事業に積極的に協力、参加できる者
- 3 保健衛生事業に知識を有し、またはこれから修得しようとする者
- 4 秘密を守り、責任感のある者
- 5 他人と協調でき、信頼感のもてる者

(任期)

- 1 原則として2年とする。ただし、再任は妨げない。任期終了後はOBとして位置づけ、事業に参加してもらおう。
- 2 半数交代制が事業推進に支障をきたさないのが望ましい。

(身分)

碧南市健康を守る会委員とする。

(報酬)

原則としては、支給しない。

(職務)

- 1 保健衛生思想の普及宣伝
- 2 担当地域における保健衛生事業の企画、立案、実施
- 3 市民の行政に対する保健衛生事業の要求、要望の把握
- 4 保健衛生事業実施に伴う市民へのPRおよび参加
- 5 碧南市健康を守る会事業の普及宣伝

(保健師の位置づけ)

市保健師は、各地区の事務局の立場と指導相談の立場を保持し、各地区組織の育成につとめる。

(予算経理)

予算経理については、地区毎に予算経理を行う。

経費については、碧南市健康を守る会からの補助金等によるものとする。

4 地区健康推進員活動補助金交付要綱

(目的)

第1条 この要綱は、地区健康推進員を設置する地区に対し、碧南市健康を守る会が予算の範囲内において、推進員の地区活動の充実と強化をはかるための経費として交付するために必要な事項を定めることを目的とする。

(補助金)

第2条 補助金の額は、1世帯当たり100円。ただし、500世帯未満地区は、1地区50,000円とする。

(交付の申請)

第3条 補助金の交付を受けようとする推進員設置地区の長は、毎年4月1日の住民基本台帳の世帯数を基礎とし、次に掲げる書類を添えて、碧南市健康を守る会会長に提出するものとする。

(1) 地区健康推進員活動補助金交付申請書(様式1)

(2) 健康推進員活動事業計画(様式3)

(交付の決定及び通知)

第4条 会長は、前条に基づく申請書等を受理したときはその内容を審査し、適当と認められたときには、補助金の交付を決定をし、補助金交付決定通知書により、速やかに申請者に通知するものとする。

(補助金の交付)

第5条 申請者は、補助金交付の決定の通知を受けたときは、速やかに補助金交付請求書(様式2)を会長に提出するものとする。

会長は請求書を受理したときは、速やかに補助金を申請者に交付するものとする。

(実績報告書及び収支決算報告書の提出)

第6条 推進員設置地区の長は事業完了後1か月以内又は3月末のいずれか早い期日までに、事業実績報告書(様式5)及び事業収支決算報告書(様式7)を会長に提出しなければならない。

(補助金の返還)

第7条 会長は推進員設置地区の長が次の各号に該当する場合は補助金の全部もしくは一部の交付決定を取り消し、またすでに交付した補助金の全部もしくは一部を返還させることがある。

(1) 補助金を保健事業以外の用途に使用したとき。

(2) 提出書類に虚偽の事業を掲載し、または補助金の交付に関し不正の行為があったとき。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか必要な事項は会長が定める。

附則

この要綱は昭和54年4月1日から施行する。

附則

この要綱は昭和60年4月1日から施行する。

附則

この要綱は平成元年4月1日から施行する。

附則

この要綱は平成2年4月1日から施行する。

5 平成28年度碧南市健康推進員選出状況及び地区健康推進員活動補助金一覧表

設置地区名	世帯数	基準人数	活動補助金	選出人数
久 沓	692	6	69,200	5
田 尻	237	2	50,000	4
西松江	320	3	50,000	4
東松江	552	5	55,200	10
鶴ヶ崎	946	9	94,600	8
千 福	956	9	95,600	10
浜 尾	863	8	86,300	7
東 山	811	8	81,100	7
西 山	638	6	63,800	7
道場山	1,003	10	100,300	12
天 王	897	8	89,700	13
中 山	1,910	19	191,000	9
大浜上	1,662	16	166,200	10
大浜中	601	6	60,100	10
大浜下	3,784	37	378,400	15
棚 尾	2,227	22	222,700	11
鷺塚・鷺林・旭町	901	9	90,100	8
鷺塚西部	1,615	16	161,500	8
神 有	1,274	12	127,400	8
鷺塚住宅	219	2	50,000	4
伏見屋 *1	1,203	12	120,300	10
平 七 *2	861	8	86,100	6
西 端	3,001	30	300,100	21
計	27,173	—	2,789,700	207

平成28年4月1日現在

*1 伏見屋には、砂子・砂子第2・流作町を含みます。

*2 平七には、家下を含みます。

6 碧南市健康推進員活動要綱

1 健康推進員活動

- (1) 活動は、基本的に地区住民の各階層、老若男女にまんべんなく、行き渡ることが望ましい。
- (2) 地区の保健衛生思想および健康づくり意識の向上と地区ぐるみの活動という連帯意識の高揚を図り、活動が住民に理解されるよう努力する。
- (3) 地区住民の生活の中からの要求、要望を把握し、事業に取り入れ反映させるよう心がける。

2 推進員活動事業計画

(1) 事業計画をたてる時の心構え

- ア 住民の日頃の要望を念頭に、他の組織、地区の役員等ともに連携をとり、協力を得、すべての人たちが、その恩恵をうけることができる事業にする。
- イ 事業は、長期展望により根気よく行なうことに意義があり、その事業を軸として進展されることが望ましい。
- ウ 事業計画をたてるために必要な資料は、市に情報を提供するよう申し出て利用することもよい。

(2) 実施する時の心構え

- ア 活動する事業によって、技術的援助、行政的援助又は経済的援助などを必要とする場合は地区担当保健師（市）に連絡をとり、必要なアドバイスを受けることが事業の進展のために良策である。
- イ 事業の実施にあたっては、地区組織の協力を得て事業が充分その効果を挙げられるよう主旨の徹底をはかる。
- ウ 事業に必要な名簿、台帳など必要な資料を整備する。
- エ 事業を周知徹底させるためにチラシ、放送などによりPRする。

(3) 事業終了後の心構え

- ア 事業終了後は、その結果を集団で公表できるものは、公示板や回覧板、推進員だより等により成果を知らせる。
- イ 事業終了後は、できる限り今後の計画の参考とするためにも効果判定（アンケート調査や反省会）をすることが望ましい。
- ウ 検査、健診等の場合は、必要な保健指導が受けられる機会をもうけるよう考慮する。

3 その他の活動

- (1) 行政（市）が実施する保健衛生事業に対し、積極的に参加、協力するよう努力する。
- (2) 地区住民と市（行政）とのパイプ役となるような活動をすることが望ましい。

第2 平成28年度健康推進員活動実績

1 活動項目

(1) 地区活動目標

地区名	活動目標
久 沓	心も体も元気で楽しい毎日！
田 尻	ニコニコ笑顔で健康家族 ☺
西松江	メタボ克服. 健康寿命日本1！
東松江	笑顔がいっぱい健康家族
鶴ヶ崎	災害時の心と健康を守れるよう普及啓発する「笑顔で健康・そなえて安心」
千 福	こころも身体も明るく元気！
浜 尾	家族みんなで心も身体も元気に！！
東 山	『笑顔あふれる家族みんなで健康作り』をテーマに明るく楽しい活動をします。
西 山	笑顔で楽しく健康づくり
道場山	みんな健康！ いい笑顔
天 王	いつでも現役 もっと笑顔で
中 山	楽しく運動・筋力アップで若返り
大浜上	楽しく筋力アップ ～自分の体をみつめなおそう～
大浜中	心も体も健康一番
大浜下	～笑顔で心も身体もリフレッシュ～
棚 尾	自分の体は、自分で守ろう
鷺塚・鷺林・旭町	健康家族は地域の宝 みんなで広げよう健康づくり！
鷺塚西部	いつも笑顔で健康第一
神 有	地域で健康・みんなの笑顔
鷺塚住宅	楽しく共に歩もう健康ライフ
伏見屋	えがお1ばん けんこう1ばん
平 七	笑顔で元気 しあわせ家族
西 端	心も体も健やかライフ

(2) 活動内容

ア 健康推進員研修会および市民健康教育講座等の受講

回数：健康推進員研修会 年4回

市民健康教育講座 年7回（平成28年7月～平成29年1月）

内容：生活習慣病予防についての講演等

講師：健康を守る会会長他

イ 健康に関する教室等の実施

親子体操、介護予防教室、生活習慣病予防教室、ウォーキング、健康体操 等

ウ 家族検尿の実施（希望地区のみ）

回覧等で周知後、検査器具の配布と検査物の回収（地区単位で実施、年1回）

検尿検査項目《1》蛋白 《2》糖 《3》ウロビリノーゲン 《4》潜血

エ 健康推進員たよりの発行

回数：8月・10月・3月の3回発行

内容：表面を健康推進員が担当、裏面を健康課が担当し、健康に関する内容を記載

オ 生活習慣病予防健診等の受診のすすめおよび体験受診

保健センター：Aコース

Bコース（準総合健診）

Cコース（満30歳以上の総合健診）

Eコース（腹部超音波検査）

乳がん検診、婦人総合健診、

骨粗しょう症検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検査

2 研修会等参加状況

(1) 健康推進員研修会

	実施日・場所	内 容	講 師	参加人数
1	4月19日(火) シアターサウス	「碧南市健康を守る会事業について」 「へきなん健康づくり 21プランについて」	健康を守る会 会長 山中 寛紀氏 健康課 保健師	81
2	介護予防コース 5月18日(水) 東部市民プラザ 会議室1・2	・講義「地域で介護予防に取り組もう！～あたまもからだもイキイキとした生活を目指そう～」 ・実践「脳活性化ゲーム～実際に体験しましょう！～」 ・貯筋ルームの見学	高齢介護課 職員 健康課 保健師	25
		施設体験 ・歴史民俗資料館の見学 ・回想法センターにて回想法の体験等	健康課 保健師	13
	ライフデザインコース 5月20日(金) 碧南市役所 2階 会議室4・5	・講義「生活をデザインしよう！～メタボリックシンドローム？とは言わせない！～」 ・実践「食事のバランスとれてますか？」	健康課 保健師 栄養士	22
		6月24日(金) あいち健康プラザ	施設体験 あいち健康プラザ ・健康度評価 運動の実践	健康課 保健師
3	7月1日(金) 市役所 2階 会議室4・5	健康を守る会総会記念講演 「メンタルヘルスと コミュニケーション」	NPO法人 日本次世代育成支援協会 代表 鷲津秀樹氏	32
4	3月23日(木) シアターサウス	活動発表会	講評 碧南市健康を守る会 会 長 山中 寛紀氏 総務会長 堀尾 静氏 碧南市保健センター 医 長 原田 公氏	28健康推進員 126 29健康推進員 62 28連絡員 26 29連絡員 2 一般 2 計218

(2) 代表者会議

実施日	場所	議題	出席人数
平成28年 4月8日(金)	保健センター 3階 講義室	健康推進員活動について	24
平成29年 2月6日(月)	保健センター 3階 講義室	活動報告、意見交換 実績報告書等の提出について	25

(3) 市民健康教育講座

	実施日・場所	演 題	講 師	参加人数
1	7月26日(火) 市役所会議室4・5	たかがピロリ、されどピロリ、 ピロリ菌再考	碧南市医師会 高原 理 氏	64
2	8月30日(火) 市役所会議室4・5	おなかの赤ちゃんを守ろう	碧南市医師会 板倉 尚子 氏	32
3	9月27日(火) 市役所会議室4・5	悪性脳腫瘍の最新治療	外部講師 藤田保健衛生大学 脳神経外科教授 廣瀬 雄一 氏	85
4	10月25日(火) 市役所会議室4・5	お薬手帳の正しい使い方	碧南市薬剤師会 岡部 賢 氏	48
5	11月29日(火) 市役所会議室4・5	お口のよもやまばなし	碧南歯科医師会 小林 昭彦 氏	55
6	12月20日(火) 市役所会議室4・5	本当は怖い「血液サラサラ」薬	碧南市民病院 脳神経外科部長 塚本 信弘 氏	90
7	平成29年 1月31日(火) 市役所会議室4・5	健康を守る生活習慣	碧南市医師会 小林 学 氏	68

(4) 無料体験受診

	受 診 人 数		
	Cコース	Bコース	乳がん検診
健康推進員	41	12	44
連絡委員	20	0	

(平成28年6月～平成29年3月末)

3 家族検尿実施結果

(1) 実施状況

地区名	検査数	検尿結果		実施日	実施方法		
		異常なし	要注意		周知	器具の配布	回収
久 沓	3	3	0	12月 2日 (金)	申込み制	推進員が配布	区民館等で 検体を回収 推進員が保 健センター に届ける。
田 尻	2	2	0			区民館にて	
西松江	—	—	—		—	—	
東松江	—	—	—		—	—	
鶴ヶ崎	28	28	0		回覧周知	区民館にて	
千 福	—	—	—		—	—	
浜 尾	16	15	1	10月21日 (金)	申込み制	区民館にて	
東 山	22	18	4			推進員・班長が配布	
西 山	2	2	0		—	—	
道場山	—	—	—	11月 4日 (金)	申込み制	推進員が配布	
天 王	21	21	0		—	—	
中 山	—	—	—		申込み制	推進員が配布	
大浜上	22	22	0	11月18日 (金)	—	—	
大浜中	—	—	—		申込み制	組長が配布	
大浜下	48	48	0		—	—	
棚 尾	—	—	—	10月 7日 (金)	—	—	
鷺塚・鷺 林・旭町	—	—	—	11月18日 (金)	—	—	
鷺塚住宅	4	4	0		掲示板にて	集会所にて	
鷺塚西部	37	32	5	10月 7日 (金)	配布周知	区民館にて	
神 有	—	—	—		—	—	
伏見屋	—	—	—	10月21日 (金)	申込み制	区民館にて	
平 七	5	5	0		—	—	
西 端	58	56	2	11月 6日 (金)	配布周知	区事務所にて	
計	268	256	12				

(2) 検査内容等

- ア 検査項目：蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血
- イ 検査料金：無料
- ウ 検査結果：健康課より世帯単位で通知

4 すこやか健康教室開催状況

() 内の数字は演題でP 1 3参照

クラブ	地区	実施日	参加数	推進員	演題・講師	その他の内容
久 沓	久 沓	7月 8日 (金)	17	5	歯磨きの重要性について ～効果的なブラッシング 方法について～ 歯科医師 高木 加代子氏	じゃんけん ペタンコ
田 尻	田 尻	10月 4日 (火)	21	4	老年期のうつ病と薬 薬剤師 中西 貞治氏	じゃんけん ペタンコ
西松江	西松江	7月27日 (水)	24	4	笑いのある暮らしの デザイン 医師 小林 明子氏	笑いヨガ (講師にて)
東松江	東松江	10月17日 (月)	24	8	保健師 (1)	ボール投げ 3並べ
鶴ヶ崎	鶴ヶ崎	6月22日 (水)	49	6	保健師 (1)	あいうえお カード
千 福	千 福	7月19日 (火)	41	9	高齢者と薬 薬剤師 榊原 利幸氏	じゃんけん ペタンコ
浜 尾	浜 尾	9月 8日 (木)	—	—	保健師 (1)	停電のため中止
東 山	東 山	10月17日 (月)	33	4	歯科衛生士 (2)	じゃんけん ペタンコ
西 山	西 山	7月13日 (水)	38	6	栄養士 (3)	推進員さんによる手遊び
道場山	道場山	7月 7日 (木)	26	2	保健師 (1)	唱歌カルタ
天 王	天 王	9月 5日 (月)	38	13	みんなで長生きしようね 歯科医師 盛田 陽一郎氏	唱歌カルタ
中 山	中 山	6月23日 (木)	24	2	歯科衛生士 (2)	唱歌カルタ
大浜上	大浜上	1月13日 (金)	39	4	栄養士 (3)	唱歌カルタ
大浜中	大浜中	10月28日 (金)	13	4	歯科衛生士 (2)	あいうえお カード
大浜下	大浜下	9月 9日 (金)	35	9	栄養士 (3)	あいうえお カード

クラブ	地区	実施日	参加数	推進員	演題・講師	その他の内容
前浜	大浜下	7月28日(木)	27	8	保健師(1)	あいうえお カード
川口		10月28日(金)	25	5	ロコモティブシンドロームと認知症について 医師 杉浦 勇人氏	じゃんけん ペタンコ
棚尾	棚尾	7月12日(火)	30	5	保健師(1)	唱歌カルタ
鷺塚 鷺林 旭町	鷺塚 鷺林 旭町	7月22日(金)	31	8	保健師(1)	ペタボード
二本木 荒子	鷺塚 西部	2月22日(水)	75	4	歯科衛生士(2)	なし
神有	神有	6月27日(月)	43	2	元気で楽しい毎日を 送るために 薬剤師 石川 順也氏	なし
鷺塚 団地	鷺塚 住宅	10月14日(金)	14	4	栄養士(3)	推進員によるゲーム・じゃんけん・歌・口顔ストレッチ・脳トレ体操
伏見屋	伏見屋	9月23日(金)	40	4	いつまでも健やかに 暮らすために 医師 山中 寛紀氏	じゃんけん ペタンコ
日進	平七	7月26日(火)	23	5	歯科衛生士(2)	輪投げ ボーリング
西端上	西端	10月18日(火)	32	3	お口の機能と誤嚥性肺炎 を知り健康寿命を保とう 歯科医師 鶴田 明男氏	江戸カルタ
西端下		9月20日(火)	31	4	栄養士(3)	江戸カルタ
半崎		9月15日(木)	26	4	聞いてよかった皮膚の話 医師 三谷 有史氏	江戸カルタ
西荒居		7月20日(水)	18	4	保健師(1)	江戸カルタ
宮下		6月28日(火)	8	4	保健師(1)	江戸カルタ

※参加数には健康推進員も含む

【演題一覧】

- (1) 保健師 : 認知症を予防しましょう！
(2) 歯科衛生士 : お口元気でいきいき生活

(3) 栄養士

: サルコペニア (筋肉減少症) 予防の食事について

5 地区別活動結果

久沓地区

() は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月15日(日)	久沓区民館	31(5)	
ラジオ体操		白山神社境内		
出前講座 「防災対策について」	9月4日(日)	久沓区民館	18(5)	防災課 地域防災係 職員
お花の寄せ植え教室	12月4日(日)	久沓区民館	15(5)	花の色 松井氏

田尻地区

() は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ラジオ体操	7月21日(木) ～7月25日(月)	田尻区民館	*大人70 *子供150 *(4)	
出前講座 「認知症予防体操 ～みんなでやろう コグニサイズ～」	9月22日(木)	田尻区民館	23(4)	碧南市民病院 看護師
歩け歩け運動	12月3日(土)	臨海遊歩道	大人35 子供12 (4)	

西松江地区

() は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
第1回歩け歩け	6月26日(日)	西松江区民館 ～水族館 (往復)	大人22 子供12 (4)	
第2回歩け歩け	11月6日(日)	西松江区民館 ～水族館 (往復)	大人28 子供11 (4)	

簡単ストレッチ& ながら体操	12月 4日 (日)	西松江区民館	17 (4)	森田東子氏
-------------------	------------	--------	--------	-------

東松江地区

() は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	6月 5日 (日)	東松江区民館	16 (9)	
リンパマッサージ教室	11月19日 (土)	東松江区民館	12 (9)	村松美由紀氏
お正月飾り作り (干支作り)	12月 4日 (日)	東松江区民館	8 (10)	永谷春枝氏

鶴ヶ崎地区

() は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
防災講座① 「碧南で大地震が 発生したら」	6月 4日 (土)	区民館ホール	17 (5)	碧南防災ボラン ティア連絡会 代表 神谷賢司氏
防災講座② 「震災後何を食べる？」	6月18日 (土)	あいくる調理室	27 (5)	碧南防災ボラン ティア連絡会 代表 神谷賢司氏
経絡均整ヨガ	7月16日 (土) 9月20日 (火) 1月28日 (土)	区民館ホール	22 (7) 16 (4) 13 (3)	経絡均整ヨガ インストラクター 伊藤佳世氏
防災講座③ 「震災後どこで眠る？」	7月19日 (火)	市役所ロビー	11 (6)	碧南防災ボラン ティア連絡会 代表 神谷賢司氏
ゆかた着付け教室	7月21日 (木) 8月 4日 (木) 8月 6日 (土)	区民館ホール	*14 *(13)	加古染物店 加古桂子氏
リンパマッサージ	11月 8日 (火)	区民館ホール	20 (6)	アイチエイジング プランナー 村松美由紀氏
家庭でできる手軽な運動	11月26日 (土)	区民館ホール	19 (6)	スポーツ課 スポーツ推進員
お正月花教室	12月26日 (月)	区民館ホール	21 (8)	花の色 松井新吾氏
ゴキブリ団子作り	2月21日 (火)	区民館	35 (8)	

千福地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
AED講習会	4月26日(火)	まつり会館	30(6)	
さわやかウォーキング	5月29日(日) 6月26日(日)	千福斎宮社	90(7) 80(6)	
リンパクラフト教室	7月9日(土)	千福区民館	11(10)	村松美由紀氏
防災訓練	11月27日(日)	千福斎宮社	(6)	
リンパマッサージ教室	12月3日(土)	千福区民館	12(10)	村松美由紀氏

浜尾地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月12日(木)	浜尾区民館	(7)	
さわやかウォーキング	6月11日(土)	浜尾区民館 ～無我苑	大人24 子供4 (4)	
ヨガ教室	11月5日(土)	浜尾区民館	8(7)	ラクシュミヨガ インストラクター 原田遥陽氏
アレンジフラワー作り	12月3日(土)	浜尾区民館	13(5)	花の色 松井新吾氏

東山地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月30日(月)	東山区民館	33(7)	
リンパ体操	6月11日(土) 9月17日(土)	東山区民館	23(7) 20(7)	村松美由紀氏
出前講座 「骨盤底筋体操」	8月9日(火)	東山区民館	18(4)	碧南市民病院 看護師

さわやかウォーキング	10月29日(土)	東山区民館 ～無我苑	56(6)	
クリスマスアレンジ リース作り	11月20日(日)	東山区民館	19(6)	山本玲子氏

西山地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ラジオ体操	7月25日(月) ～7月28日(木)	西山区民間 前広場	*437 *(7)	
心に響き脳を活性化する 音楽レクリエーション	9月11日(日)	西山区民館	38(6)	音楽療法士 川原辰幸氏
ストレッチ体操とおどり	12月4日(日)	西山区民館	34(6)	鈴木美智子氏

道場山地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月21日(土)	道場山区民館	40(12)	
リンパマッサージ講座	9月17日(土)	道場山区民館	15(9)	村松美由紀氏
防災訓練	10月23日(日)	道場山区民館 道場山神明社	(10)	
生の木で作る クリスマスリース講座	12月17日(土)	道場山区民館	12(12)	
ロールケーキ作り教室	1月14日(土)	文化会館 料理研究室	31(12)	角谷多恵氏 角みどり氏

天王地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
親子クッキング	6月25日(土)	文化会館	大人15 子供22 (4)	角谷多恵氏
NOS S	10月29日(土)	天王区民館	10(12)	原田まさ子氏

				山本由美子氏
正月 フラワーアレンジメント	12月29日(木)	天王区民館	13(12)	武保真紀子氏
出前講座 「自分らしく生きるために」	1月21日(土)	天王区民館	10(13)	健康課 保健師

中山地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
盆踊り練習 盆踊り	7月3日(日) ～8月7日(日) 8月12日(金) 8月13日(土)	中山神社	*677 *784 *(23)	
リンパマッサージ教室	8月20日(土)	中山区民館	29(8)	村松美由紀氏
スロー筋力トレーニング	10月29日(土)	中山区民館	29(9)	森下昌美氏

大浜上地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ヨガ教室	6月25日(土) 9月24日(土)	大浜上区民館	20(10) 20(10)	磯貝篤美氏
寺町ウォーキング参加	10月16日(日)	区民館前	(10)	

大浜中地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
出前講座 「骨盤底筋体操」 ハンドメイド教室	6月26日(日)	大浜中区民館	9(5)	碧南市民病院 看護師 藤本文香氏
自主防災訓練	7月10日(日)	大浜保育園 駐車場	20(5)	
フラワーアレンジメント講習	12月17日(土)	大浜中区民館	27(5)	

大浜下地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
健康体操	5月21日(土) ～2月25日(土) 隔週土曜日 (全19回)	大浜下区コミュニティセンター	*393 *(15)	山田つや子氏
ゴキブリ団子作り教室	5月29日(日)	大浜下区コミュニティセンター	153 (15)	
防災訓練 災害時の衛生について	9月11日(日)	熊野神社	134 (15)	
フラワーアレンジ教室	11月6日(日)	大浜下区コミュニティセンター	48(15)	松井尚子氏 井上弥生氏
クリスマスケーキ作り	12月4日(日)	大浜下区コミュニティセンター	27(15)	角谷和子氏

棚尾地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
第1回健康講座 「糖尿病予防について」	7月9日(土)	棚尾公民館	62(9)	健康課 保健師
盆踊り	8月14日(日) 8月15日(月) 8月16日(火)	妙福寺 棚尾ふれあい館	(10) 多数(10) (6)	
地区防災訓練	8月28日(日)	妙福寺 棚尾小学校	多数(10)	
第2回健康講座 「肩こり、腰痛を防ぐには」	11月27日(日)	棚尾公民館	35(10)	長田接骨院 長田豊治氏

公民館まつり	1月15日(日)	棚尾公民館	(9)	
--------	----------	-------	-----	--

鷺塚・鷺林・旭町地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月29日(日)	鷺塚公民館	29(8)	
浴衣の着付け教室	6月25日(土)	東町内会館	4(7)	神谷悦子氏
出前講座 「ウォーキングと 健康づくり」	9月3日(土)	東町内会館	14(7)	健康課 保健師
さわやかウォーキング	10月1日(土)	水源公園周辺	25(8)	
アレンジフラワー教室	12月24日(土)	鷺塚公民館	41(8)	犬塚好美氏

鷺塚西部地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
防災訓練	6月19日(日)	神明社境内 西部区民館	300 (8)	
出前講座 「さあ、始めよう30代 役立つ骨盤底筋体操」	7月3日(日)	西部区民館	48(8)	碧南市民病院 看護師
ラジオ体操 歩け歩け運動 油ヶ淵浄化活動	7月3日(日) ～7月24日(日) の毎週日曜日 7月24日(日)	神明社境内 神明社から油ヶ 淵周辺3km	270 (15) 90(7)	
出前講座 「がんとの早期からの つき合い方」	9月11日(日)	西部区民館	52(8)	碧南市民病院 看護師
出前講座 「野菜を1日350g 摂ろう！」	11月26日(土)	鷺塚公民館	28(8)	健康課 栄養士

ゴキブリ団子作り	2月26日(日)	西部区民館	68(8)	
----------	----------	-------	-------	--

神有地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	6月4日(土)	神有区民館	23(6)	
ゆかた着付け教室	7月10日(土)	神有区民館	3(4)	山田俳些江氏
リンパマッサージ	9月11日(日)	神有区民館	21(5)	村松美由紀氏
出前講座 「1日350gの 野菜を摂ろう！」 *焼肉のたれを作ろうめざせ 1日350gの野菜で健康作り	11月20日(日)	鷺塚公民館	11(5)	健康課 栄養士
寄せ植え教室	12月11日(日)	神有区民館	11(5)	花の色 松井氏

鷺塚住宅地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
食中毒・熱中症の話と ゴキブリ団子作り	5月13日(金)	鷺塚住宅集会所	8(4)	健康課 保健師
盆踊り	7月9日(土)	鷺塚住宅集会所	10(4)	山本由美子氏
出前講座 「骨盤底筋体操」	9月16日(金)	鷺塚住宅集会所	8(4)	碧南市民病院 看護師
リース作り	11月17日(木)	鷺塚住宅集会所	16(4)	林田豊子氏

伏見屋地区

() は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
第1回 健康教室	5月 6日 (金)	伏見屋区民館	20 (8)	村松美由紀氏
ぞうさん広場	6月 2日 (木) 9月 8日 (木) 11月10日 (木)	伏見屋区民館	大人30 子供20 (4) 大人22 子供16 (4) 大人24 子供17 (4)	高橋文子氏 健康課 保健師
第2回 健康教室	10月 7日 (金)	伏見屋区民館	22 (8)	村松美由紀氏
公民館まつり	12月 3日 (土) 12月 4日 (日)	日進公民館	1000 (16)	
自主防災訓練	12月 4日 (日)	日進小学校	47 (8)	

平七地区

() は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り講習会	5月15日 (日)	日進公民館	25 (5)	
リンパ教室	9月 3日 (土)	霞浦会館	9 (4)	村松美由紀氏
多肉植物寄せ植え教室	12月10日 (土)	霞浦会館	44 (5)	高橋世利子氏

新春文芸展	12月31日(土) 1月1日(日)	霞浦会館	(5)	
-------	----------------------	------	-----	--

西端地区

()は推進員従事人数 *は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ヨガ講座	6月15日(水)	西端下区区民館	16(4)	杉浦秀美氏
防災講座	6月26日(日)	西端公民館	(8)	
ボールを使って みんなで体を動かそう	7月2日(土)	農業者コミュニ ティセンター	18(4)	杉浦光氏
子どもクッキング	8月5日(金)	西端公民館	7(4)	健康課 栄養士
盆踊り大会	8月13日(土) 8月14日(日)	油ヶ淵公園 駐車場	200以上 (11)	
廃油石けん作り	9月6日(火)	衣浦衛生組合 衛生センター	(17)	公民館祭りにて 配布
リンパマッサージ教室	9月24日(土)	半崎区民館	17(4)	村松美由紀氏
公民館祭り	11月19日(土) 11月20日(日)	農業者コミュニ ティセンター	200(9)	
骨盤底筋体操	12月8日(木)	農業者コミュニ ティセンター	11(2)	碧南市民病院 看護師
パン作り	12月14日(水)	西端公民館	(8)	杉浦氏
みそ作り教室	1月24日(火)	西端公民館	11(3)	田中まり氏
区民ふれあい長縄跳び 大会	2月12日(日)	農業者コミュニ ティセンター	(21)	

※健康推進員以外(地区・婦人部等)の主催による行事については、健康推進員として協力参加した事業のみ掲載しています。

〔 例『元気ッス！へきなん』『大浜てらまちウォーキング』『キラキラウォーク』『文化祭』
『地区のスポーツ大会』『クリンピー』など 〕

第3 健康推進員の一年を振り返って

【久 沓】

私達は、今年度5人の健康推進員で頑張ってきました。5人で協力しあい様々な活動をさせていただきました。

5月の「ゴキブリ団子」から始まり、「すこやか健康教室」、「防災講座」、「家族検尿」、「お花の寄せ植え教室」。色々な事がありましたが、推進員一人一人が責任を持ち、取り組み、実のある活動ができたと思います。

すばらしい人間性をお持ちの方々が健康推進員になった時に参加させていただいて人間として成長させていただきました。有能なメンバーのおかげで無事一年が終わりました。長かったような短かったような複雑な気持ちです。

最後に、ご協力いただいた保健師さん、講師の先生、参加して下さいました地域の皆さま一年間本当にありがとうございました。

【田 尻】

『ニコニコ笑顔で健康家族☺』を活動目標と決め、私達、田尻区健康推進員4名は1年間活動させていただきました。推進員になって初めて感じた事は、田尻区の皆さんがイキイキし活動的であるということです。行事では、とても協力的で本当にうれしく思いました。

出前講座では「認知症予防体操～みんなでやろうコグニサイズ～」を行い、若い方から高齢の方々まで参加され、区民館2階のホールには笑い声が響いて、とても楽しい時間を過ごせました。参加者の方に「またお願いね。」と言われ開催して良かったと感じました。

12月の「歩け歩け運動」では、子供会、老人会、そして区の役員さん達のご協力を得て楽しく健康づくりができました。毎年恒例のぜんざいも美味しく好評でした。世代を超えて多くの区民の皆様とふれあう機会が持てとても有意義な1年でした。本当にありがとうございました。

【西松江】

一年間健康推進員として4つの行事に楽しく参加させて頂き、健康に気をつけ明るい毎日を送ることができました。日常のちょっとした時間で、簡単にできる行事にこれからも参加していきたいと思えます。

始めは不安ばかりでしたが、各行事で地域の皆様の笑顔にふれ、楽しく活動することができました。ご協力いただいた皆様、推進員の皆様、一年間ありがとうございました。

不安な気持ちで始めた健康推進員の活動でしたが、あっという間に1年が過ぎました。みなさんのおかげで楽しく活動できました。ありがとうございました。

私たち西松江地区は部長の奥さん4人で健康推進員を担当することになっています。そのため広報や回覧の配布も手伝いながらの活動で忙しい1年でした。普段なかなか積極的にできない地域の方々との触れ合いもでき、貴重な経験ができました。

【東松江】

今年度は、10人の健康推進員で「笑顔がいっぱい健康家族」と活動目標にかかげ、4つの講座を開催し活動しました。

「ゴキブリ団子作り」は恒例の講座であり、親子で参加される姿も見られ楽しそうに作ってみました。「すこやか健康教室」は再青会の方々に参加して頂き、日頃の健康に対する取り組み方を見て生活を見直す機会となりました。「リンパマッサージ教室」では、先生の軽妙なトークに笑顔が絶えず、とても楽しい時間を過ごす事ができました。「お正月飾り作り」では、干支作りをしたのですが、思った以上に難しく予定していた時間を大幅に過ぎてしまいましたが、皆さん悪戦苦闘しながらも、個性ある作品を作ることができました。

健康推進員で活動させて頂いた事で地区の方々とふれあうことができました。ご協力して下さった方々に感謝いたします。1年間ありがとうございました。

【鶴ヶ崎】

健康推進員を引き受けた時「どうせやるなら楽しんでしまえ～」と、日ごろから興味のあったヨガ、ゆかた着付け教室、リンパマッサージ、おうちでできる手軽な運動、お正月花教室など11回の活動を行いました。中でも力を入れたのは、防災講座。「碧南で大震災が発生したら・・・」、「震災後何を食べる?」、「震災後どこで眠る?」と3回に分けて実施しました。これらの活動で多くのことを学ぶと同時に、健康推進員活動について感じたことは、健康を保つことは普段の生活はもちろん、災害時にも健康であるから家族を守ることができる、ご近所に手を貸すことができる、町を守ることができるなど、とても重要な役割を担っているということ。また、楽しい行事を通して出会いを作り、時間を共有することで個々の点が線になり、災害など厳しい状況になったときに、その線が輪になっていけるようなきっかけづくりを担っているということです。1年間、ありがとうございました。

【千 福】

私たち千福区の健康推進員10人は、対象年にあたる3年間の中での選出仲間なので、同世代同士いつも親しみやすくにぎやかなメンバーです。

今年の活動目標「こころも身体も明るく元気に!!」は、私たちも区民の一人として楽しみながら講座を企画し、生活の潤いや健康活動の一つのきっかけとなればという思いも込めました。

2つ企画した1つ目の、7月に「アロマクラフト教室」は香りによる癒し効果に注目し、アロマオイルを使った美白パック作りをしました。よい香りの中でオイルの効能や美容の知識も伺え、参加者の方の笑顔の中に真剣な表情もかいま見えたことが印象的でした。

後半には12月に「やってみようリンパマッサージ」と題し、昨年度も開催して好評だったリンパマッサージを今年はアロマオイルを使用し行いました。マッサージにオイルによる相乗効果も得られ、心も体もめぐりがよくなりました。

ご参加頂いた区民の皆様や私たち健康推進員へご協力頂きました数々の方々、一年間ありがとうございました。

【浜 尾】

私たち浜尾区推進員は、「家族みんなで心も身体も元気に」という目標を掲げ、7名で協力して活動してきました。

ゴキブリ団子作りに始まり、毎年恒例の行事になってしまいましたが、区民の皆様楽しんで参加していただけるよう、工夫してやってきたつもりです。

一つ残念だったことは、すこやか健康教室で認知症のお話を保健師さんから聞かせて頂く予定が、悪天候による停電のため中止になってしまったことです。それでも雨の中、区民の皆様が集まってきてくださったこと、本当にうれしく思いました。

一年間チームワークのよい7名で、楽しく活動させていただけたことを感謝し、お世話になったすべての方々にお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

【東 山】

東山地区の推進員は、7名の女性で構成されています。各自仕事を持っている為、全員が行事に出席する事はとても難しかったのですが、役割分担をしっかりとる事により、スムーズに活動ができました。また、スマホのグループラインを活用し、日程調整や行事内容なども細かく連絡する事もでき、役員同士の意思疎通も上手に図れました。

東山地区の恒例となっている、ゴキブリ団子作り・リンパ体操・無我苑までのウォーキングは、参加者がとても多く、いつも賑やかで楽しい行事です。地域からの期待度も大きく、今後も大切にしていってほしい活動だと思えます。

私自身、色々な役員を経験しているにもかかわらず、任期が終われば行事に参加することもなく過ごしてきました。今後は、自分の年齢の事も考え、地域での繋がりや共通の話題で話が弾む仲間作りを心がけて行わなくてはいけないと感じています。2年間の出会いと経験に感謝!!!

【西 山】

28年度の健康推進員は7人のメンバーで「笑顔で楽しく健康づくり」を目標に掲げ、一年間活動してきました。何も分からず、メンバーも初対面だとまどいもありましたが、周りの方の協力もあり、皆で力を合わせて目標を達成する事が出来ました。

「すこやか健康教室」では、サルコペニア予防と毎日の食事と言うテーマで栄養士さんから話を聞きました。サルコペニアとは筋肉減少症と言い、運動と食事で予防が出来る事を学びました。次に音楽療法士の先生をお呼びし「心に響き脳を活性化する音楽レクリエーション」を開催し、太鼓やハンドベル

を使い皆で楽しい一時を過ごしました。また、「ストレッチ体操とおどり」では、先生の楽しいトークを聞きながら身体をほぐすことが出来、皆さんに喜んで頂きました。

最後に一年間の活動を通して区民の皆さんと交流を深め楽しく健康づくりができた事に感謝します。

【道場山】

私たち健康推進員は、町内婦人部と兼任で12名です。今年目標は「みんな健康!いい笑顔」でした。各々仕事や家族の事情などで参加できない場合は、無理をせず協力し合いながら活動しました。

推進員活動は、代々受け継がれている「ゴキブリ団子作り」を皮切りに、「すこやか健康教室」、「リンパマッサージ講座」、「ロールケーキ作り教室」、を実施しました。どの講座も思った以上に好評で多くの区民の方に参加していただきました。

併せて地区活動では、「夏祭り」、「防災訓練」、「宵祭り」、「公民館まつり」等に協力しました。公民館まつりは、早朝から焼きそばの準備をして、500食を完売しました。「おいしかったよ!」という言葉で疲れも吹っ飛び、充実感を味わうことができました。そして、今年度は婦人部主催・推進員協賛という形で、「生の木で作るクリスマスリース講座」も計画しました。親子で参加される方も多く、地域の人々と交流しながら、世界に一つしかないひとりひとり作品を作りました。和気あいあいとした雰囲気の中、楽しい時間を過ごしました。

振り返ってみれば、不慣れで手際の悪いこともありましたが、講座や地区活動を終えるごとに当初の不安も徐々に解消され、部員同士も仲良くなり活動できました。

区民の皆様多くの参加や指導して頂いた講師の方々の賜物と、そして、一期一会に心より感謝しています。

一年間ありがとうございました。

【天王】

「いつでも現役 もっと笑顔で」

私達は、推進員と婦人部兼、13名で一年間活動させて頂きました。私は3回目で副会長という大役でしたが、仕事で新人さんを1年間がかりで育てるという任務でいっぱい忙しくなり、ほとんど参加出来ませんでした。でも、会長さんが会計士でリーダーシップがあり、人をまとめるのが完璧で、書記さんはパソコン作成も早く、行動力があり、会計さんは今後の婦人部継続か?天王区全ての対象者のアンケートまとめをして頂き、私は側にいるだけで大丈夫ですごくラッキーでした。

毎月毎回メールや電話等で助けて頂き本当にご面倒かけました。そして、自分の役割をリーダーとして地区の人達と活動してして下さいました皆さんと保健師の若林さんには、大変お世話になりました。最後の講座では若林さんにより「自分らしく生きる」では、笑顔は身体に良い事を教えて頂き、今回目標に掲げました笑顔は達成致しましたので、心から感謝しています。天王区の皆様、講師の皆様、保健師の皆様、そして支えて頂きました13名のご家族の皆様、本当にありがとうございました。

【中山】

今年度の〈活動目標〉楽しく運動・筋力アップで若返りと決め1年間9人の健康推進員で活動に取り組みました。

6月、すこやか健康教室〈お口元気でいきいき生活〉歯科衛生士さんのお話はユーモアいっぱい、とても楽しく為になる教室でした。8月、リンパマッサージ教室・骨の仕組みの勉強・オイルマッサージを終わり、10月、スロー筋力トレーニング教室、少しハードでしたが軸を動かさずにするトレーニングはとても大変で筋肉を使ってる感じがしました。区民の皆様から先生に教わった事を「続けているよ」、「楽しかったよ」、等の言葉を頂き励みになりました。

毎月の市民健康教育講座では、毎回、直接に医師のお話を聞くことができ貴重な経験をさせて頂きました。

至らない点が多々あり勉強しながら無事1年を終えることができ感謝しています。行事に参加して下さいました区民の皆様、協力いただいた保健師さん、講師の先生、お礼を申し上げます。本当に1年ありがとうございました。

【大浜上】

私達大浜上区健康推進員は町内会婦人部と兼任で活動してきました。

今年の活動目標を「楽しく筋力アップ」と決めたのですが、肝心の教室がなかなか決まりません。と、いうのも婦人部主催で「いきいき健康体操」という教室を月1回行っているのからです。「いきいき健康体操」はダンスを中心にストレッチなどを行っているので「健康推進員の行事は違ったものがないよね?」「でも、先生の心当たりはないよ」といった調子。困り果てた時のメンバーの1人が通っているヨガ教室の先生にあたってくれることに・・・結局その先生は遠くの方だったのでダメでしたが、知り合いの先生を紹介してくれる事に！ドキドキしながら訪ねて行くと、とても気さくな言い方！私の要領を得ない話を真剣に聞いてくれて、その場でOKの返事まで。

こんな感じで始まった健康推進員の活動でしたが、素晴らしい人達と知り合え、信頼できる仲間と活動ができて、なんとか一年活動できました。

最後になりますが、お世話になった保健師さん、地区の皆さん、こんな私をフォローしてくれた会計さん、推進員のみんな、ありがとうございました。

【大浜中】

私は大浜中区の健康推進員代表の奥美紀です。私達大浜中区は5人で活動してきました。活動目標は「心も体も健康1番」として1年間協力して活動してきました。

6月は、「さあはじめてみましょう30代から役立つ骨盤底筋体操」と、「ハンドメイド教室」を計画しました。骨盤底筋体操は、市民病院の看護師さんに教えてもらいながら、椅子に座って弱った筋肉を鍛えるやり方と、床での筋肉を鍛える方法を教わりました。その後は、ハンドメイド教室でウエットティッシュに自分好みの布でリボンなどをボンドで止めて可愛くアレンジしてみました。

すこやか健康教室は雨が降っていて、参加者の方は少なかったのですが、歯科衛生士の安藤さんの軽妙な話で、笑いの絶えない教室をしていただきました。おちょこ1杯分の水で口の中を3分間ゆすぐとキレイになるらしいです。ためしにやってみたら1分ももたないうちに、ほほの筋肉が疲れました。でも毎日少しの間、口をキレイにすすぐという行為を行うようになりました。

歯科衛生士さんのお話の後で“あいうえおカード”というゲームをしました。トランプの7並べの“あいうえお版”です。いつものトランプを“あいうえおカード”に替えただけで、とっても難しくなりました。高齢の方を対象としていますが、私たちでも間違えたりしてとっても難しかったです。

今までは、保健センターすら行ったことがないため保健師さんたちと交流もありませんでした。今回推進員をさせていただき保健師さんの明るく楽しい健康につながる話を聞かせていただきました。

【大浜下】

●不安からスタートした健康推進員の活動でしたが、健康体操や地域の方々との交流を通して、これまでにない経験ができよ勉強をさせて頂いた1年でした。ありがとうございました。

(加藤スエノ)

●この1年、さまざまな地域行事に参加させて頂き自分の想像以上にこの地域の繋がりの深さを実感する事ができました。とても良い経験ができた事に感謝しています。

(磯貝真衣)

●市民生活に役立つ講座を企画して頂き、参加することができました。意味のある1年でした。ありがとうございました。

(磯貝春美)

●今回健康推進員の活動を通して地域の行事・講座に参加する事ができ沢山の人と出会う事ができて楽しかったです。

(平澤多代)

●健康推進員の行事に参加して推進員の皆様と力を合わせて楽しく活動出来ました。ありがとうございました

いました。 (杉浦ひとみ)

●健康推進員の活動を通じ、色々な行事に参加出来、多くの人の支えがあって行事が成り立っていく事を実感しました。又傾聴ボランティア講習の3日間はいいい緊張感と刺激を受けて大変役に立ちました。 (石川公子)

●推進員15名の代表になり、最初は不安でしたが皆で協力しあって1年間楽しく活動する事ができました。私達の地区は婦人部長と兼任している為、町内会の行事も多く大変忙しい1年でしたが、健康で皆が安心して暮らす為に、町内会や推進員活動はなくてはならないと改めて感じた1年でもありました。

1年間一緒に活動してきた仲間へ感謝致します。 (角谷糸代)

【棚尾】

●健康講座、盆踊り、敬老会、公民館まつり等、行事をひとつ終える度に、お金では買えない貴重な体験をさせて頂き、私の財産となりました。ご指導下さった保健師さんはじめ、地区の皆様、推進員の皆様のご協力があって、無事に終える事が出来ました事を心よりお礼申し上げます。 (斎藤)

●一年間、無事に終わり、ほっとしています。ありがとうございました。 (杉浦)

●健康推進員になり不安もありましたが、すばらしいメンバーにめぐりあえて楽しくできました。 (永坂)

●改めて健康について考えたり、多くの人との出会いがあって、よい経験をさせて頂きました。 (杉浦)

●実母の介護で碧南を離れる期間が長く、健康推進員の活動があまりできずに他の推進員の方々には、ご迷惑をお掛けしました。参加した何度かの話し合いの機会に活動の多さに驚き、それを実行される推進員の皆さんの行動力に力をいただきました。 (小笠原)

●一年間、健康推進員をやってみて、盆おどりなんてとっていたけど、なんとかやれて、よかったと思いました。 (杉浦)

●初めは不安ばかりでしたが、皆さん年代はバラバラですが、楽しい方ばかりで、健康講座、盆踊り、敬老会等、行事を無事に終えることができました。ありがとうございました。 (石川)

●健康推進員の活動が、自分の体や健康について考えるきっかけとなりました。また、地域の行事に参加させていただき、とても有意義な一年でした。 (金原)

●初めて、健康推進員になり、「どんな事をするの？」って、とても不安もありました。回を重ねる事に他の方とも話も出来る様になり、貴重な体験を色々させて頂きました。不慣れでご迷惑もかけたと思いますが、ありがとうございました。 (杉浦)

●健康推進員になって、今まで知らなかった地区の行事などがわかってよかったです。 (杉浦)

●健康推進員になって、色々な行事に参加させて頂きました。特に健康講座は勉強になりました。ありがとうございました。 (石川)

【鷺塚・鷺林・旭】

- 地区の皆さんの協力があり、推進員の活動をすることができました。1年間ありがとうございました。
(澤田)
- 町内の皆様と楽しくウォーキング、会話や行動によるコミュニケーションができ充実した1年でした。
ありがとうございました。
(磯貝)
- 健康推進員を1年間やらせて頂き、色々な行事に参加しながら家族で健康について考える時間も増えて、とても良い経験が出来たと思います。
(木村)
- 初めは不安でしたが、役員の方々がリードしてくれたおかげで、楽しく行事を行うことが出来ました。1年間ありがとうございました。
(林)
- 地域の人々との輪をつくり健康でありたいという意思のもと、様々行事に参加出来た幸せな1年でした。
(石川)
- 振り返れば至らない点もありました。何もかもはじめてで戸惑いながらの健康推進員活動でしたが、みんな協力して楽しく活動する事ができました。貴重な体験をさせていただきありがとうございました。
(神)
- 2年間推進員を務めさせて頂きました。各行事の準備・運営は大変でしたが、町内でたくさんの方に接し、健康づくりの助けになる活動ができ、かけがえない経験になりました。ありがとうございました。
(新美)
- 健康推進員になって2年になりますが、この1年はあっという間に過ぎてしまい、至らないところだらけでしたが、無事に終える事が出来ました。それも、地区の皆さん、推進員のメンバーの協力があったのと、とても感謝しています。1年間ありがとうございました。
(犬塚)

【鷺塚西部】

私達、健康推進員は、「いつも笑顔で健康第一」を活動目標に年3回の講座の開催、地区の行事等を中心に活動しました。

「さあ、はじめよう30代から役立つ骨盤底筋体操」「がんとの早期からの付き合い方」「野菜を1日350g摂ろう」の出前講座と防災訓練、歩け歩け運動、盆踊り大会、ふれあい運動会、すこやか健康教室、ゴキブリ団子作り、等企画、参加しました。

当初、不安のスタートでしたが多数の皆さんの協力、参加があり健康に対する関心の高さに驚かされました。

健康推進員の活動を通して多くの事を学ばせて頂き、これからも、皆さんの心と体が健康と笑顔で暮らせる地区になる事を願います。

1年間すばらしい仲間と共に活動できました。ありがとうございました。

【神 有】

私たち8人の健康推進員は一年間の活動目標を「地域で健康、皆の笑顔」と掲げ、地区の行事を兼ねての参加となりました。

毎年恒例に成りつつある「ゴキブリ団子作り」「ゆかた着付け教室」「リンパマッサージ」「寄せ植え教室」新しく出前講座で料理教室に「うどん作り」「焼肉のたれ作り」を取り入れました。

毎回「健康」を通してたくさんの皆さんと出会うことが出来、貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

仕事、お孫さんの出産等大変な事も多かったと思いますが、推進員の皆さんの協力で一年過ごす事ができ嬉しく思っております。ありがとうございました。

【鷺塚住宅】

私達の地区では、28年の活動目標を「楽しく共に歩もう健康ライフ」と決め、4人で話し合いました。毎年好評の「ゴキブリ団子作り」、夏に「盆踊り」でリズムに合わせて踊り「気分転換にはよかったよ」と皆さんの感想をいただきました。出前講座の「骨盤底筋体操」は看護師さんの資料を交えてのお話で大変有意義でした。「リース作り」は、準備段階がとても大変でしたが、オリジナルのすばらしいリースが次々に出来上がり、「楽しかった」と喜んでいただき私達も感激しました。

鷺塚住宅も高齢化が進んでいます。地域の皆さまとのふれ合いの行事を企画、交流しそれが健康で豊かな日々につながるお手伝いが少しは出来たかと思えます。個々の行事は反省することもたくさんありましたが、推進員のチームワークも良かったし、講師の先生、看護師さん、保健師さん、参加して下さった皆さまのご協力で、無事終える事が出来ました。本当にありがとうございました。

【伏見屋】

私たち伏見屋地区の健康推進員は、28年度の活動目標を「えがお1番、けんこう1番」とし、一年間活動してきました。

伏見屋地区では、毎年恒例となっている「ぞうさん広場」を年に3回、健康教室を2回開催しました。

地区の未就園児とお母さん方を招いて、健康推進員と区の役員の方々にも協力していただき、講師の先生と共にとっても充実した会を開くことができました。

伏見屋地区で毎年行われている伏見屋区民館まつり、新春文芸展などの行事にも参加させていただき、健康推進員を通じ大変貴重な経験をさせていただきました。

行事に参加して下さった地域の皆さま、いつも助けていただいた保健師さん、講師の先生、区の役員の皆さま、一年間本当にありがとうございました。

【平 七】

私たち、平七・家下地区健康推進員は、「笑顔で元気しあわせ家族」を今年の目標として活動してきました。地区の皆さんとのふれ合いの中で、皆さんが一番の笑顔で参加できるような行事を企画したいと思い活動しました。ゴキブリ団子作りをはじめ、すこやか健康教室、リンパマッサージ教室、多肉植物寄せ植え教室などを企画し開催しました。いずれも「楽しかった、ありがとう」と参加して下さった方からの声を頂きました。心からの健康を目指していた私たちには、何よりの喜びでした。微力ながらも皆さまが心から笑っていただけるお手伝いが出来たのではないかと思います。

私たち推進員は、地区と健康づくりのイベントを結びつけるパイプ役として、健康についての意識を高めてもらえるように情報の発信元としてあればよいと考えます。また、講習会や研修会などから得た知識を地区の皆さまにも還元できるものができたらいいと考えます。

これからの人生の中で、この貴重な体験を生かし、感謝の意を表したく思います。一年間、未熟な私たちを見守り大きな心で包んでくれた地区の方々、色々な企画に携わった方々にこの場を借りて、お礼を申し上げます。ありがとうございました。

【西 端】

今年は2年目、地区の代表として活動させて頂きました。

フルタイムで仕事をしている私にこのような大役が務まるのか、碧南に住み始めて10年以上経つにも関わらず、地域の行事にほとんど参加した事もなく、何をどうしたらいいのかさっぱり分からない状態で、不安いっぱいスタートでした。

地区の行事に参加させて頂き、推進員として企画した活動をしていく中で、推進員のメンバーとの連帯感も生まれてきました。一年の終わりが近づくにつれ、関係者の方々とも親しくなれ、活動を楽しめるようになってきました。活動を通じて世代の異なるたくさんの方々とおふれあうことができたこと、貴重な機会を与えて頂いて、有意義な一年でした。

私たちが企画した教室や行事にご参加下さった地区の皆さま、講師の方々、相談に乗って下さった保健師様や栄養士様、また、西端区事務所の皆さまに心より御礼申し上げます。

一年間ありがとうございました。