



健康づくりの輪を広げよう!東国東地域健康づくり推進大会を開催

3月1日(日)・アストくにさきマルチホール

国東市と姫島村の健康づくり計画が完成した昨年3月に行われた大会では、「東国東地域全体で健康づくりを推進していこう」と参加した方たちと確認がされました。

今大会では、この1年間、市内で取り組まれた健康づくり活動について、つぎの4組の方が実践報告を行いました。



▲各地域で取り組まれた「健康づくり活動」が報告されました



▲休憩時には、参加者全員でラジオ体操をして身体をほぐしました

“国東ゆめ弁当”の取り組み 国東高校家庭クラブ

第1回文化祭で“国東ゆめ弁当”を地域の団体や割烹などに指導してもらいながら献立を決めていく過程から、当日の購入者から聞いた感想の報告を行いました。

幼稚園食育の取り組みについて 安岐中央幼稚園 泉宏子さん

安岐中央幼稚園や安岐幼稚園で、園児たちが自分の育てた芋などを使って保護者と一緒に調理し食べている様子や、食べ物先生の話を楽しんでいる様子等の報告を行いました。

姫島村食生活改善推進協議会の取り組みについて 姫島村食生活改善推進協議会会長 鹿野允子さん

食生活改善推進協議会が地域のいろいろな世代の方に関わり、食育カルタ等を利用しながらふるさとの食を守り、地産地消を進める取り組みの報告を行いました。

たかがラジオ体操、されどラジオ体操 国東町 熊本篤さん

「健康づくりのため、夏休みのこどもたちのラジオ体操と地域の大人も一緒にラジオ体操をしよう!」と地区内で呼びかけ、いろいろな人や団体と相談・協力をしながら、夏休み期間が終わった後も参加できる人たちでラジオ体操を続けたことで実感できた効果や、これからの計画の報告を行いました。

その後、NPO 法人ウェルビーイング常務理事の中村譲治さんが「みんなですすめる健康づくり」と題して講演。地域の取り組みで、子どもの虫歯を減らした例等が紹介され、参加者の皆さんは、地域みんなで健康づくりに取り組もうという気持ちを高めることができました。



子育てスマイルひろば

Nobody's Perfect
プログラム参加のお誘い



完璧な親も子どももいません。Nobody's Perfect(ノーバディズパーフェクト)プログラムは、0歳から就学前のお子さんを育てている親が対象で、日頃感じている悩みや関心のあることをグループで語り合い、自分にあつた子育ての仕方を見つけていくものです。国東市では、カナダ生まれのこのプログラムを取り入れた「子育てスマイルひろば」を開催します。みんなで一緒に語り合いませんか。ご参加お待ちしております。

開催日時

回	月日	曜日	時間	会場
1	5月13日	(水)	10:00~12:00 (受付時間 9:45~10:00)	武蔵保健福祉センター (武蔵町古市1086-1)
2	5月20日	(水)		
3	5月27日	(水)		
4	6月3日	(水)		
5	6月10日	(水)		
6	6月17日	(水)		

《対象》 0歳~5歳までのお子さんがいる親で6回参加可能な方

《募集人数》 先着10人

《申込期限》 4月30日(木)

《保育》 0歳~5歳までのお子さんを別室にて保育します。

ミルク・おむつ・着替え・ゴミ袋等、その他必要なものがあればお持ちください。

《参加費》 無料(ただし、参加者のお茶菓子代として初回到500円いただきます。)

《進行》 NPファシリテーター 福田睦美、小俣幸

~申し込み・お問い合わせ~ 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184 FAX.0978-68-1677