



お問い合わせ
保健福祉課 保健推進係 Tel. 2・1212

友達や仲間が持つ地域力
健康づくりでは、時に周囲の友人や知人の行動が予想以上にあなたの健康観に影響を与える事がある。

「健診?ん」。受けるのはちょっとね」と話されていた佐呂間町のある女性が先日10年ぶりに健診を受けました。なぜ、今まで健診を受けようとしなかった女性が急に受ける気になったのでしょうか?この女性は「知り合いが健診を受けるっていうからさ。一人だったから何となく嫌だけど、一緒に受けられるならいいかなと思ってね。」と言っていました。「赤信号みんなで渡れば怖くない」というのは良くない例えですが「健診もみんなを受ければ怖くない」という例えなら、皆さんど

地域力で あなたの健康もUP

う思いますか?

佐呂間町のある男性が禁煙を始めました。不思議とこの男性の周辺の方も禁煙を始める様子が見られました。なぜ禁煙を始める人が増えたのでしょうか?周辺のある方は「ある男性が禁煙した事と今回の自分の禁煙は」まあ、関係ないよ。でも、自分以外にもけっこう禁煙続いている人がいるんだって?自分もそこそこやれそうかなとは思いうよ。」「と言っていました。が、もしかすると最初に禁煙を始めた人との競争意識が自然と働いているのかもしれない。

集まりやグループが持つ地域力
地域には、気持ちのキャッチボールを通じ、一人ひと

あなたのまわりにも存在する地域力

健康づくりは「自分ひとりで努力するもの」と思っていないませんか?確かに自分が行動を起こして努力することが大切なのは事実です。しかし、あなたの健康づくりを励ましてくれる人が側にいたら、そして、あなたと同じく健康づくりに取り組んでいる人が身近に増え

りの健康づくりを支える素晴らしい力が備わっている。

毎年冬季に、自治会や団体、自主グループ等を対象にした『食生活改善指導教室』という出前講座を開催しています。

実際に参加された方で、「教室で聞いた事は、後々皆でも話すんだよね。」と言ってくださる方もいます。参加された方のご家族から

人と人を結ぶキーワード

私たちは、テレビやインターネット、携帯電話等を通じ、様々な情報を簡単に得る事が出来るようになりました。しかし、一方的に情報を得た段階ですぐに行動に起こせる人もいれば、そうではない人もいます。もしも行動を起こしたくても起こせない人がいたとしたら、健康を気遣う周囲からの声かけや暖かな眼差しが、行動を起こせない人にとって行動を起こすための大きな力になるのです。「地域力」とは人と人のつながりから生まれるエネルギーのようなものかもしれません。

ぜひ、皆さんの地域力を高めるお手伝いができればと思い、1月から食生活改善指導教室を開催します。「あなたの体重減量、健康づくりを応援します」をテーマに、昨年同様、各地域団体や、5名程度のお友達同士の集まりなどに出席講座を行います。詳しくは今月の折込チラシをご覧ください。



たら、あなた自身もこれまでより更に頑張ろうという気持ちの高まりにつながるとは思いませんか?そして、頑張りたいと思っている人を支える周囲の力、気持ちが高まる刺激を与える地域の力が実際にあることをご存知ですか?今回のさるまきげんき王国は、あなたの身近に存在する「地域力」をテーマにお伝えします。

も「そういえば教室で健診のことを話してたんだったね?」などと聞くこともあり、地域の中や参加された家族への波及効果を感じています。地域で集まる教室では、「旦那が健診を受けようと思ってもらうためにはどうしたらいい?」という話題がでることもあります。が、これはお互いをよく知る間柄だから話せるのです。お互いに自分のことを話したり、自分の経験を教えあつ

たりできるのも、地域で開催する教室の醍醐味です。今まで取り組んだことの新しい健康づくりをひとりで始めようと思うと心細いことがあります。しかし、教室の参加者の意見から得られたヒントやお互いの励ましあいなど、周囲の方からもらった暖かい一言があるたの行動を変えようと思うきっかけになり、やる気につながることもあります。



お団子作り頑張ります!!



食生活改善推進委員のみなさんと...

楽しかったね、調理実習 !!

11月18日の『あいあいランド』は、食生活改善推進員さんの力を借りて、2歳児クラス11組の親子が調理実習を行いました。

当日はみなさんでお団子作りに挑戦!! 出来たてのお団子を頬張り、かぼちゃとトウモロコシで作った栄養満点のスープを飲み、心もおなかも一杯になりました。

また、食生活改善推進員さんと一緒に体操やゲームも楽しみ、異世代交流の場にもなりました。

テレビのニュースで、クリスマスツリーの点灯式の模様を目にする機会が多くなりました。♪ジングルベル♪ ジングルベル♪ すぐなる...♪の音楽を耳にすると、子どもも大人も何となく気持ちがウキウキするものですね。

12月16日の『あいあいランド』では、少し早いですですがクリスマス会を行います。あわてんぼうのサンタさんが、プレゼントを持って来てくれるでしょうか?

まだまだ寒さが厳しくなります。体調管理には充分気をつけて、元気で今年を締めくくりたいものです。

お知らせ

子育てサークル でをつなごう

支援センターを利用しているお母さん達が、子育てサークルでをつなごうを立ち上げてから、6か月がたちました。

サークルの活動は、『あいあい』で、ゆつくりのんびり過ごしたり、8月は、スター(武道館・温水プール)でのプール遊び、11月は、みのり(道の駅)にておさんぽピクニック!!これからの季節は、雪遊びも予定しています。

子育て中のお母さん(親

お休みのお知らせ

12月30日(水)~1月6日(水)まで、支援センター事業はお休みします。来年は、1月7日(木)『自由開放日』から始まります。

2010年も、あそびの場や出会いの場、話し合える場や相談の場として『あいあい』をご利用ください。

子)なら、誰でも気軽に参加できます。みなで一緒に楽しみましょう。

でをつなごうの問い合わせは、子育て支援センターへ

人のうごき

10月末現在

人口	6,015人 (-14)
男	2,867人 (-5)
女	3,148人 (-9)
世帯数	2,494戸 (+2)
() 内は前月比です。	

- ▼社会福祉協議会
- ▼香典返しを廃して
- 仁倉 今 安行 さん
- 若佐 大和田カツ さん
- 仁倉 惣田 孝子 さん
- 宮前町 森 光典 さん
- 永代町 中村 照子 さん
- 西富 岸 良明 さん
- ▼身体障害者福祉協会佐呂間分会
- ▼全快祝いを廃して
- 仁倉 牧野 美子 さん
- 仁倉老人クラブ
- ▼全快祝いを廃して
- 仁倉 牧野 美子 さん
- 快気祝いを廃して
- 仁倉 佐藤ハルエ さん

ご寄附

ありがとうございます