

健康づくり大学校 受講者大募集！

～健康づくり推進員養成講座～

食生活を中心に、健康づくりの知識や方法を楽しく学ぶ養成講座を開催します。正しい知識を学び、自分や家族の健康のために役立てませんか。

この講座を卒業すると、地域の健康づくりリーダーである、「健康づくり推進員」※として活躍できます。健康づくりに興味がある方の受講をお待ちしています。

※健康づくり推進員…旧食生活改善推進員の活動が平成25年度から発展し、地域の健康づくりのため活動しているボランティアのこと。

- ◆開催場所
今市保健福祉センター
(平ヶ崎109)
- ◆対象者
市内在住で次の全てを満たす方
①講座終了後、ボランティアとして活動できる
②養成講座全日程の5分の4以上出席できる
※足りない単位は、次の養成講座で補えます。
- ◆定員
35名程度(先着順、定員になり次第締め切り)
- ◆費用(調理実習費)
1回の講座につき500円
(3回目は無料)
- ◆申込方法
8月2日(金)までに健康課へ電話
- ◆推進員の活動内容
がん検診・特定健診の受診勧奨、市主催のイベントへの協力、食育の普及・啓発など

◆養成講座予定表

日程	内容	持ち物
8月20日(火)	開会式、オリエンテーション、講話「にっこう市民の健康の状況」、調理実習「美味しいバランス食を作ろう」	筆記用具、エプロン、三角巾、調理実習費
9月11日(水)	講話「栄養の基礎を学ぼう～5大栄養素～」、調理実習「美味しい減塩食を作ろう」、講話「こころの健康づくりについて学ぼう」	筆記用具、エプロン、三角巾、調理実習費
10月25日(金)	講話「健康づくりと生活習慣病について学ぼう」、講話・実習「生活習慣病を振り返ろう」、講話・実習「運動の効果について学ぼう」	筆記用具、運動しやすい服装、室内運動靴など
11月12日(火)	講話「健康づくりと自分で守ろう食の安全・安心」、調理実習「子供向けのバランス食を作ろう」、講話「正しい口腔ケアを身に付けよう」	筆記用具、エプロン、三角巾、調理実習費
12月16日(月)	講話「メタボ予防について学ぼう」、調理実習「野菜たっぷり低エネルギー食を作ろう」、講話「推進員さんの活動を知ろう」、閉校式	筆記用具、エプロン、三角巾、調理実習費

※時間は全日程、午前10時～午後3時です

くわしくは
健康課 ☎(21) 2756

- 普段聞くことができない話や体操ができてとても有意義な講座でした。
- 調理実習も、和気あいあいとできてとても楽しかったです。他の参加者とも知り合いになれて良かったです。
- 自分や家族の食生活を見直す良い機会となりました。
- これから、少しでも何か地域のために活動できたらと思います。



受講者の声

市は、高齢者や障がい者の生きがいづくりや集いの場を提供するため、在宅介護オアシス支援事業を実施しています。高齢者や障がい者にとって住み慣れた地域で、安心して健やかに暮らすことは大切なことです。また、高齢者が要介護状態にならないために、自ら介護予防に取り組むことも重要です。

この事業では、高齢者や障がい者が日常的に集つことのできる場を提供し、そこで行われる活動を通して、生きがいづくりや仲間づくりなど、介護予防を目指しています。また、冠婚葬祭などにより一時的に保護が必要となった乳幼児や児童の受け入れも行っています。

市内には13カ所の在宅介護オアシス支援施設があります。施設ごとに特色があり、雰囲気や活動内容は異なります。施設を見学して新しい居場所を見つけ、一緒に活動して

- ◆利用できる方
①65歳以上で介護の認定を受けていない高齢者および障がい者で次のようなことに該当する方
○日中、家族の勤務などによって、一人で家にいる。
○季節の話題や地域の伝承、料理など、いろいろな話題で会話を楽しみたい。
○健康の維持・増進のため、活動がしたい。
○新しい活動にチャレンジしたい。
②親の冠婚葬祭などで、一時的に保護が必要な乳幼児や児童
- ◆活動内容
○文化活動(書道・手芸・マージャン・カラオケ・大正琴・踊り)

- ◆利用料
高齢者・障がい者…1日1,200円程度
乳幼児・児童…1時間単位で設定(金額は施設によって異なります)
- ◆申込方法
利用したい施設へ直接申し込む。

施設利用者の声

「よろこびの里」の利用者の声を紹介します。
5年くらい前から週1、2回通っています。スタッフの方々がいつも快く、温かく迎えてくれます。また、カラオケやグラウンドゴルフなどの活動もとても楽しいです。
これから少しずつ通いたいです。

よろこびの里での活動の様子

高齢者の孤独感の解消や生きがいづくり
在宅介護
オアシス支援事業

くわしくは 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎(21) 5100

在宅介護オアシス支援施設一覧

施設名	所在地	電話番号	休所日
よろこびの里	町谷414-1	21-9101	土・日
あかね	森友1578	21-4300	土・日
せがわ	瀬川1163-2	22-0310	土・日
毎日クリスマス	佐下部305	21-7030	土・日
ひなたぼっこ	木和田島1373-231	26-1117	木・日
もみの木	大桑町1161-2	21-9118	月・木
あおぞら	森友535-5	23-0677	土・日
グループこばやし	小林4046-1	26-8140	土・日
ほほえみ	瀬尾528-8	22-9008	土・日
杉並	板橋941-17	26-6940	土・日
野の花	板橋2306-1	27-3920	土・日
足尾みんなの家	足尾町赤倉3-11	93-0711	土・日
はじめのいっば	所野1541-2371	090-3216-9509	土・日

※各施設とも原則、祝日、盆、年末年始は休所となります。