『健康おだわら普及員』って知っていますか?

健康おだわら普及員は、市民が自ら健康を守り育て、地域に根ざした健康づくり運動が展開 できるように、地域の健康つくりのリーダーとして小田原市から委嘱された方々です。普及員 は、市内26の自治会連合会ごとに選出され、行政とともに健康づくりの発展、向上を目指し て地域の特色を生かした健康普及活動を行っています。

桜井地区では現在4名の普及員が、桜井地区担当の保 健師(本田亜紗美さん)と連携して、全国的に高い脳血 管疾患の死亡率への対策として、"高血圧予防"をテー マに、尊徳記念館などで料理教室等の開催を通じて減塩 食の普及を進めています。その他にも、地域の団体と連 携して健康相談や医師の講演会、ウォーキングなど様々 な活動を企画(本年度の活動予定参照)し、地域の皆さ んの健康づくりをサポートしています。



第60号(3)

栄養料理教室の様子

桜井地区の健康おだわら普及員の皆さん

小川 潤さん 加藤友昭さん



田代美佳さん







二宮廣明さん

栄養料理教室に参加して、みそ 汁の塩分を測ってみませんか?

これからの活動予定

☆参加を希望する方は自治会の回覧で申し込んでください。

9月11日(火)	栄養料理教室	尊徳記念館食堂	高血圧予防の食事を作ります
10:00~13:00			
10月26日(金)	ウォーキング	栢山駅から	自然観察をしながら酒匂川の土手を歩
8:00~12:00		新松田方面へ	きます
11月11日(日)	ミニミニ健康デー	城北中学校校庭	桜井スポーツフェスティバル会場で握力、体脂肪、
8:30~14:00			血圧、肺活量などを測定します
12月13日(木)	医師講演会	尊徳記念館	テーマ:高血圧予防のための運動
14:00~15:00		視聴覚室	講師: 蛍田診療所 小澤先生

桜井地区のみなさん、いつもお世話になっています。突然ですが、お家のお味噌汁の味はど うですか?お野菜をたくさん入れると、野菜の旨味で使うお味噌の量を減らせ、高血圧予防に なりますよ。ウォーキングなどの適度な運動も、高血圧予防につながります。

もっと元気に楽しく明るく、いつまでも若々しい桜井を目指して、私たち普及員一同頑張り ます。

普及員代表 田代美佳

編集後記

1ページ左上の花の絵は、桜井地区社協前会長の田原さんに描いて頂い ています。これからも季節に合わせたきれいな絵を掲載していきます。 (編集委員一同)





2

口減少などに伴

地域の福祉

ねります

桜井地区でも少子高齢化

協力して

作ってまい

し支援ご協力を賜り

を行 務め

0

役員として事務局長、

桜井地区社協の

福祉活

副会長を

私は平成

本協議

平成30年6月15日発行 編集発行 桜井地区社会福祉協議会 発行責任者 会長 西條博之

会長 西條 博之桜井地区社会福祉協議会 地区社会福祉協 任の 7

議会会長を務めることになり たの ŧ 就任のご挨拶を申

平成30年度 桜井地区自治会会長



学道寺西浅高 校 栢 河 前上下山原原

戸渡小鎌横額塚邊木田山田

昇宏成安富和 生人一久雄明 春照朝治攻伸 雄美美男 一

◎自治会連合会会長 ○副会長 △会計 ☆:新任会長

『あしたばの会』閉会

い間お疲れさまでした。



協議会は、 呈茶の集い」をスタ たばの会』が閉会し ことが困難になった為、今年 開催を最後にその活動を終了 、会員の高齢化に伴 にわたり続けてきました。 議会は、4月21日、相澤文子さ小田原市社会福祉協議会と当 4 月 21 日、 わたる地域福祉 い運営する した。しか 14と 14と

行けば誰かに会える場所

桜井のサロン

気軽におしゃべりできる場がほしいな、お出かけするきっかけや楽しみがほしいな、そんな風に思った ことはありませんか?

桜井地区では、身近な地域での交流・仲間づくりの場として、気軽に立ち寄れる「サロン」が定期的に開催されています。

地域の方々が中心となり、公民館や集会所を活用して、簡単な小物を作ったり、歌ったり、介護予防の体操をしたり、時には落語を聴いたり、と様々な催しを準備して、できるだけたくさんの方が楽しめるように各会場で工夫をしています。

まず今号では、西栢山、学校前、柳町の3つのサロンを紹介します。

學校前多和多い岁回乡

5月6日、桜井小学校の桜井プラザで、学校前ふれあいサロンが開催されました。久しぶりの再会で互いの近況を話したり、オカリナの演奏に合わせて歌を歌ったり、落語を聴いて大声で笑ったりと、楽しい時間を過ごしていました。

歌うこと、笑うこと、お話をすることは健康にとても良いと言われています。今回の内容は、参加者の健康に配慮されたものでした。

学校前のサロンは、昨年までは年1回でしたが、高齢の方の外出の機会を作り、地域の皆さんの交流を深めていただけるように、今年は年2回に増やし、次回は秋ごろを予定しているということです。



お気楽亭とんぼさんの 軽妙な語り口に笑いが



オカリナとタンバリンの リズムにのって

區福山多和岛小安日乡

4月24日、西栢山公民館で西栢山ふれあいサロンが開催されました。今回は「楽しく認知症予防」をテーマに、認知症予防の頭の体操や介護予防の体操が行われ、参加者は健康運動指導士(西山さん)の指導の下、熱心に頭と身体を動かしていました。

西栢山のサロンは、毎月3月には4月からの開催予定と内容が 自治会の回覧で告知され、参加者が予定を立てやすくなっていま す。その内容も歌、マジック、落語、大紙芝居から美術の学習ま で、趣向を凝らしてできるだけ多くの方に参加いただけるように 工夫されています。7、8月はお休みですが、9月はマジック、 10月は文化祭に向けての作品作りが予定されています。



お茶飲み話も



12月には折り紙で作品作り

5月20日、柳町集会所で、柳町ふれあいサロンが開催されました。まず全員でラジオ体操、続いて漢字クイズで脳トレを行い身体と頭をほぐしました。そして用意されたお茶とお菓子をいただきながら、いつものように山縣さんのキーボードの伴奏に合わせて懐かしい歌をみんなで歌いました。スタッフの話では「毎回このような内容ですが、皆さんが歌を歌うことを楽しみに来られるので、満足していただけているようです」とのこと。このサロンは地域の有志の方々の手作りの温かい雰囲気が感じられるサ

ロンで、毎月開催されています。翌月の開催予定は掲示板に掲示されます。

御町多和岛い歌回沙



参加された方の声

「出かけるきっかけができて、生活に張り合いができました。」

And the state of t

「道で挨拶する知り合いが増えました。」

「家にいるとあまり話さないけど、サロンに来るとおしゃべりできて楽しいです。」