



南区健康づくり推進委員会

○前回会議の振り返り



10月31日から11月30日まで区役所前に設置しました、懸垂幕はご覧になれましたか？ 南区健康づくりスローガンである「検（健）診と減塩は健康寿命の秘訣なり」来年度も設置予定です！周りの方々にも広めていただけたらと思います。

リレー講座を初めて開催し、和会さんより袋調理の工夫について話がありました。また今後の活動内容についてグループワークをし、イベントの開催や情報共有の実施などの意見ができました。

○リレー講座 ～ 其二 南8020メイトによる健口講話 ～

今年度からスタートした、活動発表や健康情報を伝え共有し合うリレー講座。第2回目の発表は、歯の健康リーダー「南8020メイト」さんからでした。

歯の健康寿命は前歯61歳、奥歯51歳です。奥歯は磨きにくく、平均寿命が短いのが特徴です。

具体的な歯磨きの仕方について、歯磨きの圧は100～200g、横磨きで細かく磨くことが大切です。また健口体操も実施することで、脳が活性化し、誤嚥を防いだり、唾液が出て消化が良くなる効果もあります！

また、11月8日は何の日かご存知ですか？「いい歯の日」です！当日メイト会員さんより南区役所来庁者にパンフレットと糸つきようじを渡す活動を実施しています。



○グループワーク（南区のおススメスポットについて）

2つのグループに分かれてグループワークを行い、南区のおススメスポットについて意見を出し合いました。

たくさんのおススメスポットがでて、身近な場所に素敵な場所があることが確認できました。今回のほかにもおススメするスポットがあれば、教えていただきたいです。

- ★おススメスポット  
小谷城、フォレストガーデン、新桜尾公園のメタセコイヤ並木、魚釣りができる御池公園、大蓮池のカイツブリなど・・・



○保健センターからの情報提供

- 堺市南区役所公式インスタグラムの開設  
南区のおススメスポットや素敵な景色などを発信中！みなさんも素敵写真を撮られると、投稿してみたいかがでしょうか。
- みなみ健活キャラバン実施について報告  
10/29（土）光明池サンピアにて、血圧測定や姿勢測定などを行い、みなさんに健康づくりの啓発を行いました。



堺市南区役所公式インスタグラムについてはこちら



南区健康づくりスローガン  
「検（健）診と減塩は  
健康寿命の秘訣なり」

南区健康づくり推進委員会・南保健センター  
問合せ：堺市南保健センター  
電話：072-293-1222  
FAX：072-296-2822