



南区健康づくり推進委員会

〇コロナ禍でもできる活動を継続中！

どのグループも感染対策を行いwithコロナの活動に切り替え活動継続中です。なまっただ身体をもっと動かしたい！と活動日時が増えたグループや、新たに脳トレなど自宅でも継続できる体操を紹介したり、さらに活動的になったグループもありました。活動日時や場所について、ホームページと区役所4階の掲示板を変更しましたのでご確認ください。

堺市南保健センター 自主活動グループ

検索



〇9月26日学習会～認知症予防～

「生活のちょっとした工夫で体も脳もイキイキ長生き」をテーマに認知症予防の学習会を開催。2部制で総勢41名の参加がありました。認知症のお話と脳トレの運動を交えてあっという間の1時間でした。資料を配布をしたので、今回受講できなかった人にもぜひ伝えてあげてくださいね。



〇リレー講座 ～ 其の一 和会による袋調理の工夫 ～

今年度からリレー形式で健康づくり推進委員が互いに活動発表をし健康情報を伝え共有し合う「リレー講座」をスタートしました！1回目の発表は、南区食生活改善推進協議会の和会さんです。袋一つで簡単調理！炊き込みご飯と蒸しパンを調理実演してくれました。料理が苦手な人にもおすすめです。「災害時に活用できる」「簡単なのでぜひ家でも作ってみる」との声が聞かれました。



〇グループワーク（どのような活動をしたいですか？）

3つのグループに分かれてグループワークを行い発表しました。少人数なので和気あいあいと日ごろの活動の情報交換もできました。グループ活動の中で清掃活動や子どもの見守りなどの社会貢献をしている方やグループがあり、幅広い取り組みをしていることも知れました。

＜発表内容＞

- ・イベントの開催（調理実習・体操・勉強会などの教室、卓球やポッチャなどの大会）
- ・情報共有の実施（各グループへの参加方法、ウォーキングのおすすめコース、体操の内容）
- ・啓発資料の作成（学習会で行った体操の資料や動画）

これら発表内容を元に、これから皆さんと一緒に取り組めることを実現していきましょう！

〇保健センターからの情報提供

●原山公園parkrun（パークラン）

南大阪では堺市が初めて開催。

毎週土曜日8時～原山公園のコース5kmを、ランニング・ジョギング・ウォーキングなど自分の好きな方法でまわる無料イベントです。小さなお子さん連れの方やボランティアでの参加もOK。

●ピンクリボン月間

10月は乳がん月間。自己触診カードと啓発ティッシュを配布。

●高血圧予防教室（大募集中!!）

●8020お口の健口講座



parkrun
ってなに？

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