

○前回会議の振り返り

12月の南区健康づくり推進委員会で行った8020メイトリレー講座の内容について振り返りました。リレー講座で行った健口体操は各グループでも継続実施していただいていた。



歯の磨き方やお口の体操などの健口体操を各グループで実施したい方は、パンフレットがありますので保健センターへお声がけください。

12月に実施したアンケート結果の報告も行いました。推進委員会はグループ間で交流したり、情報交換ができるなどの意見がありました。

また活動を広めたいグループもあり、今後リレー講座やグループ配信の協力依頼をお願いしていきたいと思います。

○リレー講座 ～ 其三 体操はるみ ラジオ体操・ロコモ体操など ～

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3回目の発表は、体操グループ「体操はるみ」さんからでした。

体操はるみの紹介：南区はるみ台3丁の自治会で集まっています。ロコモ体操や脳トレ要素を取り入れ、約1時間半くらい実施しています。

今回のリレー講座では、

- ①ラジオ体操
- ②ロコモ体操（立ちバージョン）
- ③座って&立ってできる体操  
（首ストレッチ、肩甲骨のばし、踵上げ、膝上げなど）
- ④脳トレ（指折り体操、ボールを握ってカウント）などを行いました。



感想：楽しい体操ばかりで、あっという間に時間が過ぎました。無理なく自分のペースでできました。体操の説明も丁寧だったので、とてもわかりやすかったです。などたくさんの感想がありました。体操はるみさんありがとうございました(^)♪



○グループワーク（南区のおススメスポットについて）

2グループに分かれ南区のおススメスポットについてグループワーク&発表をしました。

春の桜が見どころのスポットについては、推進員内で担当を決め撮影することになりました。

5月の会議で写真を持ち合う予定です。南区にはおススメスポットがたくさんありますね(^)/



○次年度の活動について

- ①グループワークで出たおススメスポットを地図におとして推進委員独自のウォーキングマップを作製。
- ②リレー講座やホームページを活用した情報発信。
- ③区民まつりや健活キャラバンでの啓発活動を行っていきたいと思います。



○保健センターからの情報提供

- ①次年度の会議日程：5月22日(月)、9月25日(月)、12月11日(月)、3月11日(月)  
時間：13時30分～15時00分 場所：南区役所4階 南保健センター
- ②健診の受診勧奨、アスマイル、いい歯自慢コンテストについて案内しました。
- ③自由配架：健康カレンダー、いい歯自慢コンテストチラシ



南保健センター  
健康づくり自主活動グループ  
ホームページ

今年度も大変お世話になりました。次年度も引き続きよろしくお願ひします。

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