

〇リレー講座 其の六 「すすめの学校」
～みんなでわっしょい、わっしょい、わっしょい、わっしょい！～



今回は「すすめの学校」の有元さんにお話しいただきました。すすめの学校は平成28年4月に保健センターの脳トレプラス教室に参加した卒業生で発足。毎回、すすめの学校校歌をコッカラ体操をしながら斉唱するところから活動が始まります。元気に活動をすることを大切にされているそう。言葉をはっきりと声に出して伝えることも大切ということで、北原白秋の「お祭り」を全員で朗読しました。こぶしを掲げてみんなで「わっしょい!」。身体も心も熱くなりました。

その後、活動内容を詳しく教えていただきました。5・7・5の川柳でメンバーが日常感じたことを伝えあったり、折り紙やジェスチャーゲーム、泉北音頭などを通して和気あいあいと活動されているそうです。最後にジェスチャーを交えた脳トレを全員で実践。できたり、できなかったり、みなさん笑顔いっぱい。有元さん、楽しいひとときをありがとうございました。



〇おすすめスポット付ウォーキングマップ（泉ヶ丘編）が完成

昨年度から今年度にかけて、推進委員のみなさんで写真やおすすめスポットの情報を集めて、保健センター職員と協同で作製したおすすめスポット付のマップが遂に完成!



完成したマップとおすすめスポットを紹介したホームページをみんなで見ました。「良い物ができたので、ぜひ他の方にも知ってほしい」という声も聞かれました。

おすすめスポットとは堺市ホームページで公開中。
推進委員のみなさんのコメントも必見です!
アクセスは右の二次元コードから



〇今どんな検（健）診が受けれるかを確認しよう

「健康に関する質問票」と「わたしががん検診プラン」を使って、ご自身が今受けられる検（健）診を確認しました。他のグループメンバーさんや身近な方へもぜひ検（健）診をご紹介ください。



〇保健センターからの情報提供 他

- 次年度の年間予定について
- 保健センター廊下「自主グループ活動紹介コーナー」
活動写真や風景写真などを展示中。周年記念の号外もあります。各グループの写真があれば展示しますので保健センターへ提供ください。
- 高齢者いい歯自慢コンテスト案内（申し込みは3月末まで）
- 次年度は引き続きおすすめスポット～榎・美木多編～を作り上げましょう。
1年間ありがとうございました。次年度もよろしくお願いします。



次回の会議日程は
R6年5月27日（月）13：30～

南保健センター
ホームページはこちら

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

