

健康力アップ応援事業 「食の力講座」

7月28日に、薬剤師で料理研究者でもある境野米子先生を講師に、小学3年生から6年生を対象とした食の力講座が開催されました。

「野菜の力を知ろう」と題し、明るく元気にごはんの作れる子どもになろうと、境野先生の野菜とお米の話を聞き、調理実習を行いました。

調理実習では、「白米と玄米とカボチャごはん」、「野菜たっぷりみそ汁」、「大豆のキッシュ」を作りました。

参加した小学生は2回の講座を合わせ70人で、野菜の皮をむいたり、切ったり、お米をといだりと力を合わせて、手際よく料理をつくりました。この講座には、食生活改善推進員（伊藤和子会長）の皆さんも調理補助で協力いただきました。



▶カボチャを切るの、思ったより力がいらす



▶みんなで力を合わせて、調理しました

ミニミニゲーム大会・夏祭り 街頭献血キャンペーンを開催

7月17日にミニミニゲーム大会を開催しました。ボウリング、玉入れ、輪投げやバルーンで子どもたちは楽しい時間を過ごしました。このミニミニゲーム大会には郡山女子大学の学生10人も参加して、子どもたちに遊び方を教えていただきました。

また、7月19日には、えぼか駐車場で街頭献血キャンペーンが実施され、172人の方に献血に協力していただきました。また同時に「ミニミニ夏祭り」も開催され、魚釣りゲーム、手作りうちわ作りや親子盆踊りなどでひと足先にお祭り気分を味わいました。



写真：(右上) 大きなバルーンの上に乗る子どもたち。
(左上) 親子盆踊りはアンパンマンのテーマ曲で元気に踊りました。
(右下) 意外に難しそうなお水ヨーヨー釣りゲーム。
(左下) 街頭献血には、多くの皆様のご協力をいただきました。

ボディデザインスクール 参加者募集!!

昨年開催し、大好評だったボディデザインスクールを、今年は全4回、昼と夜の2つのコースで開催します。

■日 時 ①9月24日(金) ②10月1日(金)
③10月13日(水) ④11月15日(月)

■対 象 ①昼間コース 午後3時～夜間コース 午後7時～
②夜間コース 午後7時～

■募 集 人 数 ①60歳以上の男女
②50歳以上の男女
各コース40人

■会 場 えぼか(健康増進広場)
■講 師 高知大学医学部 准教授 都竹 茂樹先生

■申込受付期間 9月6日(月)～16日(木)
午前8時30分～午後5時

■申込方法 参加を希望される方は、ぜひ次の講演会にご出席ください。

講演会『もう、メタボなんて言わせない』
開催のお知らせ

○日 時 9月8日(水) 午後1時30分～
○内 容 ボディデザインスクールの講師を招いて、カラダを変え、カッコ良くなるための運動と食事のコツを学びます。
○会 場 えぼか(健康増進広場)

◆問い合わせ先 保健課健康増進係(えぼか内)
☎63-2780



本宮市民元気いきいき応援プラザ

笑顔がいつぱい えぽか であらうぞ!!

健康づくり・子育て・多世代交流、いろんな事業が開催されています。

昨年10月のオープンから間もなく1年を迎える本宮市民元気いきいき応援プラザ「えぽか」では、健康づくり・子育て・多世代交流などに関する様々な事業に取り組んでいます。

そして、今年度の市の重点事業として開催した「こころの健康づくり事業」には、多くの市民の皆さんに参加していただきました。

今回は、えぽかで行われている健康づくりに関する事業を紹介します。



心の健康づくり（自殺予防）事業シンポジウムの様子。
会場の皆さんはパネリストの話に真剣に耳を傾けていました。

こころの健康づくり

7月31日にえぽかで、心の健康づくり（自殺予防）事業シンポジウムが開催されました。大森洋亮針生ヶ丘病院保健福祉部副部長をコーディネーターに、音楽療法士の近藤美智子さんほか4名のパネリストによる公開討論が行われました。

近藤美智子さんは小学生の頃、周囲の大人の言葉に傷つき不登校となり、自殺を決意した時のご両親の対応から、寄り添い、見守ることの大切さを話しました。

郡山女子大学講師の安田悠子先生は、地域コミュニケーションの再生と、人の話しをよく聞くことの大切さを話し、傾聴ボランティアがいることを紹介しました。全国自死遺族総合支援センターの杉本脩子さんは、自殺は個人の問題ではなく社会の問題であるとして取り組みが必要と話しました。

斎藤医院の斎藤浩樹院長は「うつ病は治療可能な病」であると説明。伊藤昌男本宮市生活福祉部長は、自殺に関する市の現状を説明し、「市の相談体制があるので、ぜひ相談いただきたい」と話しました。

会場の皆さんからも質問や意見が相次ぎ、こころの健康について関心の高さがうかがわれるシンポジウムとなりました。

■音楽療法とは・・・

音楽を聴いたり、演奏することによって、身体的・生理的な効果を応用して、健康向上や回復を期待するものと言われています。現代西洋医学で埋められない部分を埋める補完的な療法とも言われ、病の治療ではなく、症状の軽減やリハビリテーションに効果が期待されています。



写真：(上)近藤美智子先生。身振り、手振りを交えてのミニコンサートでした。
(下)近藤先生の歌と話で会場の皆さんも笑顔になりました。

音楽の力で、ハハハ、元気だ

こころの健康づくり事業シンポジウムに引き続き、音楽療法士の近藤美智子さんによるミニコンサートが開催されました。近藤先生が音楽療法に関する自身の体験を語りながら、5曲を披露。笑いあり涙ありのミニコンサートでした。