

私達の健康は私達の手で



ヘルスマイト

第12号

長浜市健康推進員協議会 令和元年9月15日発行 責任者・清水 あけみ 事務局//長浜市役所健康企画課内



「私達の健康は私達の手で」を合言葉に活動したいと思えます。後半は、市立長浜病院脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 杉山慎太郎氏から、社会復帰の為のリハビリなどを、わかり易く講義いただきました。今後の活動に活かしたいと思います。

令和初の定期総会を、九十二名の出席により開催しました。藤井市長より激励のお言葉をいただき、改めて健康推進員としての活動の大切さを認識しました。「健康で輝けるまち ながはま宣言」の元

7/3
合併10周年記念交流会
 於 北ビワコホテル
 グラツィエ
 参加者105名

「思いつ切り楽しんでください」清水会長の発声後、YOKKOさんの手話ライブ。声が出なくなったりとで手話を知り、音楽好きの聴覚障害者との出会いが、活動の原点と話されました。手話歌で会場が一つとなり、少しは覚えられたのでは…。

会食後は、本部の野菜シスターズダンス披露。その後、短時間の練習をし、参加者全員によるダンスで閉会となりました。美味しく、楽しい交流会で、忘れがたい一日となりました。

4/19
長浜市健康推進員協議会定期総会
 神照まちづくりセンター

健康推進員のおもな活動

長浜市の事業

- 親子料理教室や子育てサロンへの協力
- 文化祭やイベントでの呼びかけ
塩分控えめを心掛けましょう
野菜を1日350g食べましょう
バランスのよい食事をしましょう…など
- シニアサロンへの協力
- 運動普及活動や健康づくり活動
- 各種健診での減塩の呼びかけ
- 会員の料理教室



協力・協賛の事業

- 健康フェスティバル
- 湖北口腔フェスティバル
- 1000人献血
- ハッピーライフフェア

滋賀県の事業

料理教室
(健康づくりのための望ましい食生活)
六荘 西黒田 浅井 虎姫 湖北 高月
(食の知恵袋)
市街地 南郷里 北郷里 神田

野菜食べ隊
木之本

やさしい在宅介護食教室
西浅井

食育の日啓発活動
市街地 南郷里 神照 高月 余呉 西浅井



令和元年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

西浅井	余呉	木之本	高月	湖北	虎姫	浅井	神田	西黒田	北郷里	神照	南郷里	六荘	市街地	地区
原	畑	林あふ	横田	松居	佐藤	中川	伊藤	伊藤	小林	佐分利	廣部	清水	廣内	中川
敦子	薫	美	子	子	栄	子	子	子	純	み	子	子	栄	氏名

地区長

(敬称略)

監事	会計	副会長	会長	役員
岩野	藤原	松居	前川	荒田
佐田	美恵	好子	泰子	喜美
三栄	子	子	子	子
氏名	氏名	氏名	氏名	氏名

本部署員

(敬称略)

編集後記

長浜市が合併して、広域でいろいろな方と交流できるようになりました。会員の皆さんがより楽しく活動できるよう、会の運営を考えてきました。交流会はいかがでしたか？
これからもまわりの方たちを巻きこんで、健康づくりをしていきましょう。

～サークル活動しませんか!!～

地区を越えて、自由にやりたいことやってみませんか？

たべるサークル **つくるサークル** **うごくサークル**

メ切りはありません

- こんなことやりたい！
- 家でもできそう！
- みんなとおしゃべりしたい！…

申込みは… 健康企画課(事務局) TEL: 65-7779