

特集

健康に生きたい

皆さん体にいいことしてますか？健康で長生きするには、日々の生活習慣が一番重要です。「まだ若いから関係ない」「楽しく生きたいから別に長生きしなくてもいい」と思う人もいるかもしれませんが。しかし本当にそれでよいのでしょうか。糖尿病や痛風などの生活習慣病を一度患つと一生付き合っていかなければなりません。

健康で楽しく生きるヒントが健康フェアにたくさんあります。

第5回志賀町健康フェア

11月8日(日) 開催!!

午前中は…

『健康ウォーク』

今年も町民の皆さんに健康について関心をもってもらう機会として、志賀町健康フェアを開催することとなりました。

毎年恒例の健康フェアに、皆さんは参加したことがありますか？今回は気軽に足を運んでもらえるように健康フェアの内容を紹介します。

健康フェアはウォーキングから始まります。朝8時30分から保健福祉センター前で受け付け、9時にスタートします。健康のみちの「かたらいの道3.8km」を気持ちよく歩きます。

『健康講演会』

ウォーキングが終了したら、場所を文化ホールの大ホールに移し、健康講演会が始まります。

今年は、県理学療法士会とタイアップし、高知リハビリテーション学院学科長の山崎裕司先生をお招きすることができました。

『やる気を起こす！リハビリテーション』と題して、病院で患者さんにリハビリを続けてもらうコツを生活の場でも生かし、勉強が苦手な子供に楽しく勉強させるコツや、運動を続けるコツなどについて、行動分析学の視点から分かりやすくお話していただきます。若者から高齢者まで楽しめる内容です。

『きらきらキッズ』

1時間程の健康講演会が終わって、午前の部を締めくくるのはきらきらキッズの皆さんです。かわいらしいダンスに元気をもらえること間違いなしです。

ここまでで午前の部は終了し、昼食です。今年も食生活改善推進員のみなさんが、関西風ヘルシーうどんを作ってくれます。限定200食で先着順となりますのでご了承ください。



【ウォークの様子】



午後の部（13時～15時）です！

今年の健康フェアのテーマは

「**家族みんなの健康**」です。

普段、意識していない「健康」ですが、一度体調を崩すとそのありがたさが身にしみますよね。

それは自分だけではなく、家族の誰かが体調を崩しても同じだと思います。

午後からは、「健康」について学び、考えるきっかけとして、いろいろなコーナーを設けています。

◆コーナー紹介◆

①▼救命・救急コーナー

もし、家族の誰かが突然倒れたら・・・あなたは何かできますか？

今年も、志賀消防署の協力を得て、救命・救急コーナーを設けました。30分の体験講習で、最近よく見かけるAED（自動体外式除細動器）の使い方など、知っておけばいざというときに必ず役に立つ救命の知識が身につきます。

②▼健康チェックコーナー



【骨年齢チェックの様子】

毎年行列を作るこのコーナーでは、今年もいろいろな測定機器を用意して、みなさんの健康をチェックします。

・**骨年齢測定**

人差し指で血管の推定年齢を測定します。

・**骨年齢測定**

足のかかとの骨に超音波を当てて、あなたの骨は何歳代かを調べます。

・**体組成チェック**

全身はもちろん、足、腕、体幹部などの部位別の体脂肪まで分かれます。

・**アルコール体質測定**

簡単な検査であなたがお酒に強いかわ弱いかが分かります。

・**体力測定**

握力、柔軟性、片足立ちなどであなたの体力年齢が分かります。

・**生活習慣改善アドバイス**

コンピューターの簡単な質問に答えていくと、あなたの生活習慣についてのアドバイスをシートが印刷されます。



【体力測定の様子】

③▼親子ふれあいコーナー

『パパによるベビー＆キッズマッサージ』

仕事が忙しくて子供と接する機会が少ないお父さんのために。

講師の先生による指導のもと、子供たちと楽しくふれあひながらマッサージする方法を学びます。大きなパパの手のぬくもりは、子供の心の栄養となること間違いありません。

※このコーナーの参加を希望する

人は事前に保健福祉センター（☎32-0339）まで電話してください。

ベビークラス 14時～14時40分

対象 0～2歳

キッズクラス 13時～13時40分

対象 3歳～年長児

『ママの癒し』

いつも仕事や家事・育児に追われて休む間もなくがんばっているお母さんのために。

パパが子どもにマッサージをしている間、同じ部屋でママのための体ほぐしセミナーがあります。肩コリや疲れを癒す方法を学んで、リフレッシュしましょう。

④▼体ほぐしコーナー



【気持ちよさそうにマッサージを受けている様子】

仕事や農作業、子守など働き者のおじいちゃん、おばあちゃんのために。

昨年、とても好評だったNPO法人村上ほぐし隊・カイロプラクティック専門学校の学生ボランティアさんによるマッサージが今年も受けられます。日頃頑張っている体をこの機会にいたわってあげましょう。

⑤ ▼各種相談コーナー

・健康相談
羽咋郡市医師会のお医者さんによる健康相談が受けられます。

・介護相談
自分のことや家族のこと、ご近所さんのこと：何か気になることがあったら気軽に相談してください。

・自律支援相談
障害がある人のあらゆる相談に応じます。

⑥ ▼子育て支援コーナー

児童虐待防止推進月間、各種制度の紹介や親子で折り紙などのミニ体験などができます。

⑦ ▼アロマ体験コーナー

手浴、オイルマッサージを中心に：オリジナルの化粧水やクリームを作れます。

アロマのいい香りで気分をリフレッシュさせましょう。

⑧ ▼作業所コーナー

なぎさ工房リヴ、すみれ作業所の皆さんが一生懸命作った作品を販売します。

⑨ ▼家庭用品リサイクルバザー

保健推進員さんによるバザーで、家庭で眠っている品物を格安で販売します。掘り出し物が見つかるかも！なお、バザーによる収益は精神障害者の施設に通う人達の支援金となります。

⑩ ▼いっぴくくコーナー

食生活改善推進員さんによる手作りおやつと飲み物でほっと一息。

その他、キッズのみなさんにも楽しんでもらえる企画が満載！



【お菓子つりの様子】

⑨ ▼キッズ縁日コーナー
楽しいゲームや紙芝居があるよ！

⑩ ▼消防車・救急車がやってくる!!

はしご車に乗ったり、消防車や救急車の中をのぞいたり、消防士さんの衣装を着て記念撮影もできるよ！

その他、会場には見えていても癒される『こども写真展』や町内の小学生が描く『家族の健康ポスター展』、介護される側から介護者へ、また介護者から介護される側へあてた『心のこもった手紙展』、そして『リハビリ友の会作品展』など、見ごたえのある展示コーナーもあります。

この他にも伝えきれない部分がたくさんありますので、ぜひ実際に足を運んでみてください。



【こども写真展】

推進員さん

いつもありがとうございます

♪ごじいます！

この健康フェアを支えてくれるのが、町の健康づくり推進員さんたちです。

昼食を用意してくれたり、いっぴくくコーナーで手作りおやつや飲み物をふるまってくれる**食生活改善推進員さん**。

健康ウォークの受付や街頭指導、各コーナーのお手伝いやバザーの運営をしてくれる**保健推進員さん**。

子ども写真展の準備や母子関係のコーナーをお手伝いしてくれる**母子保健推進員さん**。

体力測定のお手伝いをしてくれる**老人保健ビジターさん**。

皆さんには忙しい中、ボランティアで協力していただいています。本当にありがたいことです。

それでは、11月8日(日)に、健康フェアスタッフ一同、皆さまのご来場をお待ちしています。