

# 元気にし隊活動の軌跡

市民みんなの健康づくりサポーター元気にし隊は、平成16年度に発足以来、市民が楽しく健康づくりを進めていけるよう、市と協働で様々な取組を行ってきました。ここでは、元気にし隊メンバーのアイデアを活かした主な取組を紹介します。

## 地域での出前講座を開催！

公民館の高齢者大学に出かけたり、地域のボランティアグループの集まりにZoomによるオンライン形式で参加し、音楽に合わせて楽しく体操や簡単にできる運動など健康づくりのための講座を行いました。



## フロに学ぶ料理教室を開催！

食を通じた健康づくり応援店「鯛縁（たいまる）」の武田料理長を講師に迎え、和食のコツについてわかりやすく伝授してもらいました。ブリの照り焼きや、炊き込みご飯づくりを楽しみました。



## 健康講座で「さかどリフレッシュ体操」をPR！

公民館で行われた健康チャレンジ講座で、参加者の方と一緒に「さかどリフレッシュ体操」を行いました。第2部の健康チェック測定会では、測定のお手伝いをしながら様々な測定を参加者の方と一緒に楽しみました。



## ハートをつなぐ情報紙の定期発行！

「地域でつながる健康づくり」をテーマに、地域活動の現場を「元気にし隊」が取材し、元気な活動を情報紙にて紹介しています。市ホームページでご覧ください。



## 健康づくりマスコットキャラクター（坂戸市けんこう大使）誕生！

坂戸市の形がそうに似ていることをヒントにした健康づくりマスコットキャラクター（坂戸市けんこう大使「やるぞうくん」）を誕生させました。



## さかどリフレッシュ体操&健口体操を企画！

坂戸市の童謡「風の言葉 雲の船」や坂戸市民音頭の親しみのあるメロディに合わせた体操「さかどリフレッシュ体操」と、歯と口の健康づくりができる「さかど健口（けんこう）体操」を企画し、インターネット（坂戸市けんこう動画）で配信中です。



## さかど葉酸かムりんとうを開発！

歯の健康を考え、代替甘味料のキシリトールを配合し、地元小麦粉で作った噛みごたえのある葉酸入りかりんとう「さかど葉酸かムりんとう」を商品開発しました。



## 食育推進ボランティア大臣表彰を受賞！

食に対する理解促進を努めるなど、多様な活動を通じて地域に根ざした食育活動を展開していることが評価され、平成22年度に内閣府特命担当大臣より表彰を受けました。

