

坂戸市民みんなの健康づくりサポーター



げんき たい 元気にし隊 ナンバー 募集集中



～あなたも健康づくりの輪に加わりませんか～

応募期限はありません、随時募集中です！

元気にし隊とは、

坂戸市民の**健康づくり**について、**市と一緒に自ら出来ることを考え、その実践を楽しく進める市民ボランティア**団体のことです。

坂戸市立市民健康センター 健康政策係

TEL 284-1621 FAX 284-3939

E-mail sakado55@city.sakado.lg.jp

元気にし隊^{たい}メンバー応募要領

あなたも「元気にし隊」のメンバーとして、楽しく健康づくり活動をしてみませんか。

1 主な活動内容

坂戸市民の健康づくりについて、市と一緒に自ら出来ることを考え、その実践を楽しみながら進めています。自分の考えを自由に発言することができ、活動も自分のできる範囲内で関わっていくことができます。

- ・全体会議：平日の午後6時から2時間程度で、年に5回程度開催します。
- ・グループ会議：各グループでの会議及び活動で、月1～2回程度開催します。開催日時は、メンバー間で調整して決定します。

2 応募資格

原則として、本市に在住・在勤・在学の18歳以上で健康づくりに関心のある方。

※ 報酬はありません。

3 活動期間

入会から退会の申出を行うまで

4 応募方法

応募用紙又は任意の様式に必要な事項を記入し、坂戸市立市民健康センターへEメール又は郵送、FAXで提出してください。

- ・郵送：〒350-0212 坂戸市大字石井2327-3
- ・FAX：049(284)1621
- ・Eメール：sakado55@city.sakado.lg.jp

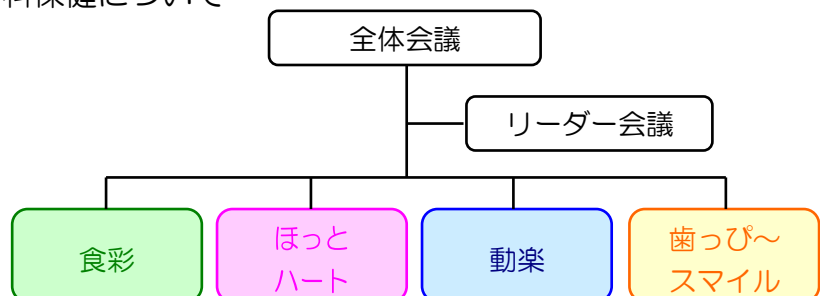
※ 市ホームページからも応募用紙をダウンロードできます。

※ 応募用紙に書ききれない場合は、A4判の用紙で自由に作成してください。

5 活動体制

次のテーマごとにグループ活動を進めています。

- ・食彩（しょくさい）：食育について
- ・ほっとハート：こころの健康、社会参加について
- ・動楽（どうらく）：運動、身体活動について
- ・歯っぴ〜スマイル：歯科保健について



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。

高齢者大学での出前講座・若者世代との交流

高齢者大学で出前講座を実施し、音楽に合わせた体操や、簡単にできる運動など健康づくりのための講座を行ないました。

また、若い世代との交流をテーマとして、女子栄養大学の学生と運動を通じた交流を行いました。



フコに学ぶ料理教室を開催！

食を通じた健康づくり応援店「手造りラーメン辛楽」の小林氏を講師に迎え、小学生対象に葉酸たまごを使ったチャーハンや野菜スープの作り方を教えてもらいました。

自宅で実践してみたいと大好評の講座となりました。



「健康いきいき講座」を開催！

スーパー健康長寿サポーターとして活躍している隊員が講師を務め、健康づくりの秘訣を教える「健康いきいき講座」をで開催しました。

講座の中で、元気にし隊が考案した「さかどりフレッシュ体操」を行いました。



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。



さかどりフレッシュ体操^{けんこう} & 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「さかどりフレッシュ体操」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。



さかど葉酸かむりんとうを開発！

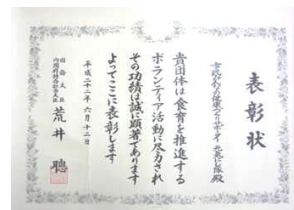
歯の健康を考え、代替甘味料のキシリトールを配合し、地元小麦粉で作った噛みごたえのある葉酸入りかりんとう

「さかど葉酸かむりんとう」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。



[元気にし隊Q&A]

Q：元気にし隊には誰でも参加できるのですか。

A：原則として、市に在住、在勤又は在学の18歳以上の方であれば誰でも参加できます。気の合う仲間がきっと見つかるはずです。地域活動を始めるときっかけにぜひご参加ください。

Q：応募したいと思うのですが、元気にし隊に馴染めるか心配…。

A：初めて応募される方でもすぐに馴染めるよう、メンバー間の交流も大切に活動しています。今までの流れを知っているメンバーがやさしく教えてくれます。

Q：すべての活動に参加できないと思うのですが…。

A：すべての活動に参加しなければならないということではありません。みなさんのできる範囲で自由に参加できます。

Q：堅苦しい会議は苦手なのですが…。

A：元気にし隊の会議は、形式的なものではなく互いの意見を尊重しながら行っています。近所の井戸端会議のような気持ちで参加してください。

Q：どのように活動していくのですか。

A：原則としてメンバー相互で話し合いながら決めていきます。主に全体会議とテーマごとに分かれたグループ活動で進めています。

「坂戸市けんこう動画」インターネット配信中です♪

さかどりフレッシュ体操



アクセスは
こちらから

元気にし隊（動楽（運動）グループ）と坂戸市で企画・制作した「ご当地体操」（全7種）です。市民の皆さんにおなじみの坂戸の童謡「風の言葉 雲の船」と「坂戸市民音頭」の曲に合わせた体操です。

さかど健口（けんこう）体操



アクセスは
こちらから

元気にし隊（歯っぴ〜スマイル（歯科保健）グループ）と坂戸市で企画・制作した「歯と口のご当地体操」です。坂戸の童謡「風の言葉 雲の船」の曲に合わせた歯と口の体操です。歯と口の健康はもちろんアンチエイジング効果も期待できます。

みんなの応募を
待っているゾウ！

