


元気にし隊 があくる

ハートをつなぐ情報紙

地域でつながる健康づくり

元気にし隊が地域活動取材



編集・発行
元気にし隊・坂戸市

毎日を楽しみ豊かに暮らすためには、健康はなくてはならないものです。「健康は自分でつくり守るもの」といわれますが、わかっているにもかかわらずなかなかできないのが健康づくりの実践。坂戸市では、市民ボランティア「元気にし隊」と一緒に健康づくりにとって必要なことを考え、取り組んでいくことで少しでも市民の健康度を上げていこうと活動をしています。

みんなで支え合うことが、健康づくりに重要と捉え、「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、「ハートをつなぐ情報紙」として紹介していきます。

今こそ大切
健康づくりの
輪を広げよう

コロナ禍で地域活動ができていない時期が続いて、地域の活動団体への取材もままならず、情報紙の発行をしばらくお休み

していました。少しずつ活動再開の声が届くようになりましてので、この情報紙で紹介していきます。今回は二つの団体の活動を紹介いたします。2・3ページに掲載しています。まずは元気にし隊の活動からご報告します。

元気にし隊

2022年度活動いろいろ

元気にし隊では、依頼による出前講座や健康づくり講座の協力など行っています。

令和4年度は、10月の「健康いきいき講座〜健康長寿サポーター養成講習会〜」で運営のサポートをしながら参加者と交流しました。

11月の「楽しく健康チャレンジ講座」では、第一部「カラダのおとろえチェック〜かんた



参加者にリフレッシュ体操を教えるメンバー (11月)



講師から手順やコツを教わる参加者 (1月)

んだのしく体力測定〜、第二部「気軽に簡単！健康体操」に協力。元気にし隊メンバーは、リフレッシュ体操の指導を担当するなど、参加者の皆さんと元気に交流しました。

1月には、「プロに学ぶ料理教室〜プロに習って、あなたもチャーハン名人」に協力。小学生12名が参加しました。美味しいチャーハンや野菜スープの作り方を学び、自分たちで作上げた料理をたべて、皆さん大満足の笑顔でした。

ていらいぴあ5
多彩な活動で
たくさん笑顔を提供

テイラピア5は、介護予防体操やふれあいサロンのスタッフボランティア、介護施設への訪問活動をしているそうです。チャリティ音楽会や舞台公演を行う等の活動もあり、学校教育支援ボランティアや盲導犬育成支援も行なうという、とても多彩な活動です。

代表の佐藤和恵さんにお話を伺いました。発足は平成5年で、泉小学校のPTA本部役員経験者が、「地域のために貢献しましょう。」と声掛けして始めました。桜中学や泉中学でボランティア活動をしていたそうです。高齢化に伴って地域

での必要性を感じて、「地域でもやりたいね。」と思うようになり、高齢者サロンのボランティア活動が始まったそうです。取材の日は、泉町第一集会所で月2回行なわれている高齢者サロン「みちくさ」でした。地域の民生委員3名とボランティアスタッフ5名で手際よく受付や進行を担当していました。会員23名(男性2名・女性21名)で、この日も高齢者が次々に集まり、賑やかに介護予防体操が始まりました。

さかどお達者体操を上手にやっています。足をつけて、ゆっくりに効果的とこのと。



腰掛ける時や立ち上がりの動作にゆっくり時間を掛けて。ラジオ体操の動きも効果的！

くり8カウントで腕やももの大きな筋肉を動かします。取材がてら体験させていただきました。取材したが、初体験の私にはなかなかハードでした。

次の介護予防体操では、更にゆっくりと数を数えます。通常の2倍のゆっくりさで、「イチ・ニイ・サン・シー」と元気な声がかかります。ゆっくり時間をかけて行う運動は、理学療法士の指導で取り入れたそうです。ゆっくりと時間をかけて動かすと「貯筋」になるとのこと。

と。日頃から筋力を意識しての運動が大切ですね。そして、何より大切なのは、みんなで集まって楽しく笑い合うことだそうです。

地域の高齢者から、コロナ禍で外出が減って歩く速度が遅くなってしまった、誰とも話さない日がある、という声が届き、サロンの大切さを痛感。人数を減らしたり時間短縮したり、感染対策をしながら、今は月に2回行なっているそうです。和気あいあいと居心地良く今日も大笑いで元気なサロンでした。他にも、坂戸チャリティマラソン会場で「だこ汁」を提供し売り上げを寄付したり、舞台「ひまわりの家」上演も手がけたり。このお芝居は児童養護施設の子供たちのお話ですが、周りの温かい目が必要と訴えて、児童福祉にも貢献しています。「皆さんの笑顔が私たちの明

日の元気に繋がります。」と、笑顔とアイディアいっぱい佐藤代表から、元氣のもとを教えてくださいました。

さかと家庭教育アドバイザーの会 アドバイザーの会 子育てママたちの心の拠り所

「さかと家庭教育アドバイザーの会」の活動を教えて頂くこと、代表の本間絹江さんと鹿ノ戸久美子さんにインタビューしました。

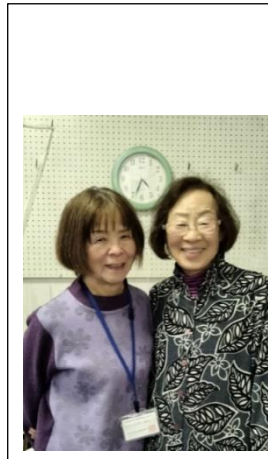
家庭教育アドバイザーは「埼玉県家庭教育アドバイザー養成研修」(8日間)を受け、家庭教育に関する講座、子育てに関する専門的講義、演習などを学び、修了後はボランティア活動をしていく方たちです。

本間さんと鹿ノ戸さんも埼

お二人にお話しを伺いました。

右 鹿ノ戸久美子さん

左 本間絹江さん(代表)



玉島の研修を修了し、坂戸市で活動しているこうと市内の修了生が集まり話し合い、「さかと家庭教育アドバイザーの会」として二〇一六年夏にスタートしました。現在は会員12名で、研修プログラムに基づいて社会教育活動をしています。

同年代の会員が多く、介護中の人も保育関係の人も居て、それぞれ経験豊富。就学時健診の時に付き添いの親たちへの講話を担当したり、「ママ友教室」を実施するなど家庭教育アドバイザーとして活動してきました。「ママ友教室」は、浅羽野

公民館や千代田公民館、中央公民館で行なっていました。コロナ禍で休会を余儀なくされたそうです。でも昨年5月には復活！活動再開だそうです。

「ママ友サロン」も行なっていました。子育ての不安や悩みを話せる場として赤ちゃん連れのママたちの拠り所になっていきましたが、残念ながらコロナ禍で休止中。未だ再開には至っていませんが、ママ達が安心して参加出来る場は必要で、これも大切な取組みです。

子育て中の家庭の相談や困り事に寄り添い、活動を重ねてこられました。子育ての基本は今も昔も同じとのこと。今ど

ママ友サロンらし
※現在は休止中

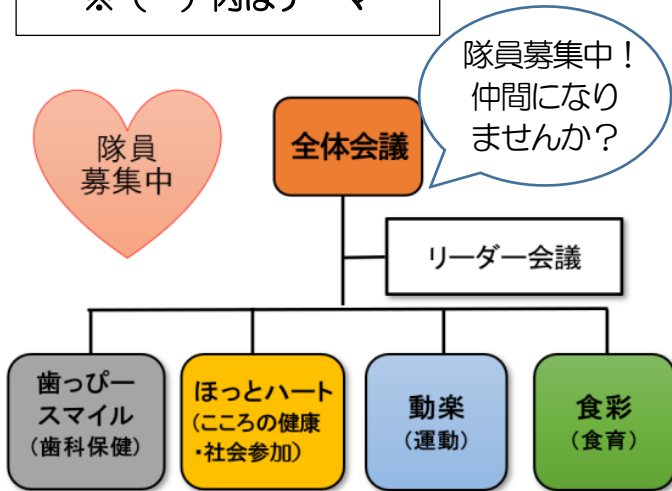


きのお母さんたちも子育てに一生懸命で、周りが見えづ迷っていても、ちょっとした声かけやアドバイスをもらうことで大切なことにすぐ気づけるそうです。一人で子育てしていたり、環境も多様化して、子どもに対する姿勢もまちまち。でも子どもが可愛いのはみんな一緒！

働く親が増えて平日の昼間は参加が難しいという現実もあります。アドバイザー研修をせっかく受けたのだから還元しなくちゃ！という、本間代表の熱い思いは今も変わらず、「子育てに手厚いところ」に若い世代は集まる」とのこと。いろいろな世代が関わって、人のつながりを作り、そして、「つながっている人を大切にしていきたい。」と教えてくださいました。

元気にし隊の組織図

※ () 内はテーマ



元気にし隊は、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です。
詳しくは元気にし隊の紹介ページをご覧ください。



健康でみんなをつなぐ応援団 「元気にし隊」活動紹介



健康へりマスロート
キャラクター
「元気にし隊」

元気にし隊の活動は、メンバー全員が集まる全体会議（年5回程度）と、グループ単位の会議や地域出前講座等の活動（活動日時はメンバー間の調整）で構成されています。（原則として、市内在住・在勤・在学の18歳以上で健康づくりに関心のある方）
市は事務的なサポートを行っています。

坂戸市健康なまちづくり計画を推進するため、メンバー自身も楽しみながら学び、健康の大切さを伝えていきます。4つの活動グループがあり、希望するグ

ループを選んで、できる範囲で活動しています。
一緒に活動しませんか。

食彩グループ

健康な暮らしのために大切な「食」。市民誰もが健全な食生活を実践できるよう、食育を中心に活動しています。

「プロに学ぶ料理教室」を毎年実施するなど、メンバー自身も学びながら、参加者の皆さんと楽しく交流しています。

動楽グループ

地域出前講座などに応じて、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」の普及や交流に向かっています。
「楽しく健康チャレンジ講座」「健康いきいき講座」健康

長寿サポーター養成講習会」などに協力するなど、健康や運動に関する活動をしています。

歯っぴースマイルグループ

歯科保健の分野を担当。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。

ほっとハートグループ

ほっとハートグループは、心の健康と社会参加を考えるグループです。どちらも健康な暮らしのために欠かせないものですが、地域コミュニティの活性化や情報を知ることでも大事です。



この情報紙で元気な活動を紹介していきます。皆さんの地域の情報もお寄せください。