

元気と思いやりで、共に助けあおう

「元気づくり会」

「元気な人でいっぱい
伊達市」を目指して

伊達市では、平成38年度に高齢化率が36.8%に達し、3人に1人が65歳以上の高齢者になると推定されます。

生涯現役で活動するためには、住み慣れた地域で、若いうちからの健康づくりが重要です。

「元気づくり会」とは

身近にある集会所に週2回集まり、参加者が交流しながら、心も体も元気になれるのが「元気づくり会」です。

自分の体調やペースに合わせて手軽に運動でき、球技やウォーキングを取り入れて、楽しく継続できます。また、誰でも気軽に参加できるのが特徴です。



職員がコーディネーターとして集会所にうかがいます

「きょうよう」と

「きょういく」

教養・教育。若い頃はこれが大切でした。シニア世代になると、大切なことが少しずつ変わってきます。

心理学者の多湖輝先生の著書『100歳になっても脳を元気に動かす習慣術』に「今日用(きょうよう)」と「今日行く(きょういく)」ということが掲載されています。

「今日用」
(きょうよう)

今日、用事がある。家の中のこと、外のこと。できることは自分から何でも行いましょう。

「今日行く」
(きょういく)

今日、行くところがある。些細な用事でも外に出かける機会は大切に。どんどん作りましょう。

「運動」が大切です

筋力はコツコツ貯えないとすぐに衰えてしまいます。地道に運動し、筋力を貯えましょう。



元気づくり会には

「今日用」

「今日行く」

「運動」

の3つが揃っています



みんなやると楽しい!



うんと元気が出ない!

「自分が元気に」「家族も元気に」「地域も元気に」

元気づくり会に参加した人は、運動による体力面の効果だけでなく、自身の社会的な行動の変化を感じています。「元気づくり会」はふれあいや交流が生まれる通いの場となっており、地域コミュニティの活性化に繋がっています。(平成28年4月～9月集会所コース アンケート結果より)

①会話する機会が増えた人

80%

参加者の声

・皆と話しながらの運動は心、身体ともにすごく良いと思った。
・別の地区の人とお話しができた、なかなか会わない人に会うことができた。

②外出する機会が増えた人

66%

参加者の声

・目覚めが良くなった。前向きになって外出が多くなった。
・皆と話ができるようになった。気持ちが前向きになり、外出するのが楽しくなった。

③歩く機会が増えた人

65%

参加者の声

・筋トレのおかげで今のところ、ウォーキングも継続している。
・ひざ足首の痛みがとれた。歩くのがとても楽になった。

④地域の行事やスポーツなどに参加する機会が増えた人

50%

参加者の声

・町内の人との触れ合いが多くなった。
・運動したいという気持ちが強くなった。
・マラソン大会に参加しているので、元気づくり会はランニングによく役立っていると思う。

「元気でいたい、元気になりたい」自分の元気のために

元気づくり会では「自分のために元気になる。」を合言葉に、参加者1人1人が自分の体と心の健康のために体を動かしています。身近な集会所から元気と思いやりの輪を拡げ、発信していきます。

元気づくり会の募集は、随時受け付けています。コーディネーターがお近くの集会所に直接お伺いして、参加者の皆さんと一緒に体を動かします。元気づくり会に関するお問い合わせは、健幸都市づくり課元気づくり係までご連絡ください。

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

3月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
5日⑤	すずき医院 (内科・胃腸内科ほか) 保原町字西町175 ☎ 575-2563
12日⑤	武田小児科 (小児科) 保原町字栄町51 ☎ 575-2439
19日⑤	伊達セントラルクリニック (内科・消化器内科) 保原町字西町189-1 ☎ 575-3215
20日⑤	ほばらクリニック (脳神経外科・循環器内科・内科ほか) 保原町大泉字小作達15-1 ☎ 574-2522
26日⑤	まつもとクリニック (内科・消化器内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角15-1 ☎ 582-4800
夜間急病診療所 (福島市)	
福島市森合町10-1 ☎ 525-7672 診療科/内科・外科・小児科 診療時間/19時～翌朝8時 (小児科は23時) 受付/18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、 医師や看護師が応じます。 相談時間：19時～翌朝8時(年中無休) ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

■妊婦歯科検診を受けましょう

妊娠中に歯周疾患が悪化すると、早産や低出生体重児のリスクが高くなります。安定期にはいる妊娠16週ごろから受診しましょう。

☎健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

■ばくばく栄養相談会

離乳食のことなどご相談ください。

[日時] 3月7日④10時～11時受付

[場所] 保原保健センター

☎健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

■伊達ふれあいセンター KIDS広場

毎週④⑤9時～16時、毎週⑨9時～12時

ただし、祝日はお休みです。