

# 東区健康ふれあい推進会

## 主な活動状況

### 1.健康づくりフェスティバル(天使大学と東区健康づくり活動の交流)に参画

実施月日：平成20年2月29日(金) 13:30~16:00

場 所：「天使大学」体育館

<実施内容>

- ①地域での健康づくり活動について(実践活動報告)
- ②健康講座
  - 「良い肥満と悪い肥満・食事と運動から見た対策」  
天使大学院看護栄養学研究科 斉藤昌之 教授
  - 「若さの秘訣は筋力から」  
天使大学看護栄養学部 学生グループ
- ③東区音頭 ④参加人員 158名

「どうしんわが街」に実施状況報道(2008 2月号)

### 2.東区さわやか健康まつりに参画

実施月日：平成20年7月13日(土) 9:00~14:30

場 所：モエレ沼公園

<実施内容>

- ①2km・4kmウォーキング&ランニング
- ②パン食い競走
- ③10人11脚ムカデ競走
- ④グランドゴルフ
- ⑤日ハムチケット配布
- ⑥東区音頭(700名参加)
- ⑦参加人員 3,300名

### 3.健康づくり親睦交流パークゴルフに参加

実施月日：平成20年8月4日(月) 7:30~17:00

場 所：メイプルパークゴルフ場

<実施内容>

- ①送迎バス利用 参加者 45名
- ②昼食会でのコミュニケーション
- ③36ホールストロークプレイ

### 4.健康づくり体験教室

実施月日：平成20年11月17日(月) 13:00~15:10

場 所：東健康づくりセンター

<実施内容>

- ①講演：「加齢に伴う目の病気について」  
講師：特定医療法人 秀眸会 大塚眼科病院  
理事長 大塚秀勇 先生
- ②実技：「みんなで楽しく筋力トレーニング」  
講師：NPO 法人ヘルシーコミュニケーションネットワーク  
運動指導員 石川みゆき 先生
- ③共催：苗穂地区健康づくり運営委員会  
後援：東区健康づくり連絡協議会、東保健センター
- ④参加人員 135名

### 5.東区健康づくり連絡協議会への参画

健・連・協各種行事および運営委員会に参画



天使大学との交流にタッピーも東区音頭に参加！上手、上手・・・



さわやか健康まつりの有終の美は700名の東区音頭！御見事でした



グリーンいっぱいの晴天下！自然と笑みが浮かぶ

### 体験教室での講演会と実技



苗穂地区との共催が功を奏し会場溢れんばかり



筋トレで心地よい汗を流しました



# 東区食生活改善推進員協議会



## 活 動 内 容

“ 私たちの健康は私たちの手で ”

これは昭和45年に全国組織を結成した時からの統一スローガンです。私達はこのスローガンをもとに食生活を通したボランティア活動を続けています。今年度も「朝食を食べよう」「野菜を食べよう」「エコクッキングを推進しよう」を活動目標として地域の皆様とご一緒に『食』を通し、健康づくりのお手伝いができればと会員一同、日々、努力を重ねてまいりました。おかげさまで地域の皆様のご理解をいただき、活動の幅も広がりました。これからも、ご近所の『食改さん』としてお役に立ちたいと考えています。



すこやか倶楽部で栄養のお話と試食を



地域の皆様に「健康日本21」のお話を資料を使って身近にとらえながら。



### ☆ 料理講習会

良い食生活をするためにバランスの取れた献立を広めています。食材別料理、親子食育料理など

### ☆ 活動発表

食改善展をし、試食により皆様へ「薄味」を実感していただいています。

### ☆ 他団体との事業

男と女のつどい、健康づくり団体、男性料理サークル、そのほか

### ☆ 介護予防事業関連への協力