

ヘルスアドバイザー通信 <第9号>

平成30年7月発行

ヘルスアドバイザーとは？

健康づくりアドバイザー養成講座の修了生で、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダーを担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

この通信では、ヘルスアドバイザーの活動報告、これからの活動内容、ヘルスアドバイザーの健康法などをご紹介します。

今回は、実際に活躍しているヘルスアドバイザーからのメッセージや感想を通じて、最近の活動内容についてご紹介をします。

- 毎月第3金曜日の午後に活動しています。ウォーキング大会の開催、ヘルスアドバイザーによる健康体操、活動計画の作成などを行っています。
- 昨年度に引き続き、夏の暑い時期以外は毎月ウォーキング大会を開催しています。平日参加が難しい方のために、休日の開催も計画しています。
- 健康課が実施する教室やイベントへの協力を行っています。



小俣田園コース
ウォーキング大会

小俣田園コース 18.37

のどかな広々と伝説風景を見
歩きまわすので、おおらかな気持ちになり
又、空気が澄んでおり、気持ちいい。その上
歴史的にも有名な離宮院跡
宮舎神社を通る大変楽しいコースです

伊勢市では7月11日を含む1週間を「健康文化週間」としています。「健康文化週間」の健康づくりイベントには、ヘルスアドバイザーも協力しています。



野口みずき金メダルロード
周辺コースウォーキング大会

H30.2.16.(金)ヘルスアドバイザーと伊勢市健康課の共同企画のウォーキング大会で野口みずき金メダルロード周辺コースを歩きました。約3.4kmで緩やかなアップダウンもあり歩きやすいコースです。いせトピアさんの駐車場をお借りしたその時の写真です。皆さんも機会があれば、ぜひウォーキングに参加して見て下さい。

ヘルスアドバイザー5期生 川元

ウォーキング大会では色々なコースを歩きます。ウォーキング大会の情報は、「広報いせ」やホームページをご覧ください。



健康文化週間イベント
小俣図書館

健康づくりイベント (笑顔で)
このチャンスで健康課の方と
アドバイザーでイベントを行っています
今までは ララック スーパー
小俣図書館 センターのテラス等で
行ってきました

クイズをしたり口コモ運動を
進めたり、健康で楽しい尾後を
送れる様に、多くの方に参加し
頂きたいと思っております。
ぜひお立ち寄り下さい!

今年度の「健康文化週間」は、7月5日(木)～7月11日(水)です。各イベントの日時・会場は、広報いせ6月15日号やチラシをご覧ください。

食する時の至福の時間はもちろん、つくる楽しさと喜び、そしてそれを提供する事のすべからず健康な体をつくる上で必要不可欠とされます。伊勢市健康課では毎月の11日健康啓発の日として、市民の大切な健康と元気の毎日の生活を応援しております。この時期市内の各所で開催されるイベント活動に私達ヘルスアドバイザーも参加しています。(写真)H29年度の取組で「ミタス伊勢」に於いて食や食材に関する事に興味を持っていただく様子を工夫をこらして開催された様子です。



健康文化週間イベント
ミタス伊勢

ホームページでヘルスアドバイザーの活動を見て、
宮津市より連絡があり、健康広場地域リーダーの方々と
意見交換会を開催しました。

ヘルスアドバイザー / 期生の方が
講師です。

楽しいトレーニングで
身体と頭のリフレッシュできた。
いつ若返ったかな？

ヘルスアドバイザーが講師になり学習会を開催
ヘルスアドバイザーの皆で、健康体操を行いました！



健康体操の様子

豊受大御神のふるまひからお越し
の皆様との意見交換。
ウォーキング大会を行う時に
工夫している点、苦労している点など
話し合いました。
お互いの緊張がほぐれた頃終了！
交流タイム欲しかったなあ。



京都府宮津市との交流会

講師を務めたヘルスアドバイザーより

地域の皆さんが健康でいっまでも日常生活
ができるように」を目標に指導してきました。
来ている方々は中高年の方が多いので
ゆっくりと身体凝りや、筋を延ばす、静の
ストレッチを中心に、ペットボトル、バランス
ボール、タオルを使ったリズム体操を指導して
います。体操の後、体がすっきりした、軽くなった、
楽しかった、いい汗流したわ、来るのが楽しみ...等
言ってくれるのが、一番嬉しいです。
自分の体力を維持しながら続けていきたい
と思います。

1年の中で良い季節に4月に
ウォーキング山野道に一段と濃い
新緑の臭い漂う大仏山へ行き、景色
ながめながら新鮮な空気を一杯吹い
皆さんとワイワイガヤガヤ話しながら楽しく
過しました
事前に下見しているので安全なコースで
ウォーキング大会を行なっています
皆さんと一緒に楽しみませんか

毎回、ウォーキング大会前に、実際のコース
を下見し、安全に開催できるように、打ち
合わせを行っています。

毎回皇学館大学の学生さん参加もあり
準備体操として「伊勢市健康体操」の
指導を行っています。

4月のウォーキング大会は、県営大仏山公園
2.9kmのコースで、晴天に恵まれ100人程
の参加がありました。とても暑い日に
なりましたが、新緑が目に見えれば
見知らぬ方々、学生さんの若いエネルギーを
感じながら気持ちよく歩きました。

(文責: A.K.)



県営大仏山公園ウォーキング大会
いせし健康体操

大仏山公園コース 10.60

適度なアップダウンがあり、森閑と
した森の中を歩き、新鮮な空気を
胸一杯吸い取りますので、いせしを感じ
られ、歩道が整備されていますので
楽しく安心して歩けるコースです



県営大仏山公園
ウォーキング大会下見