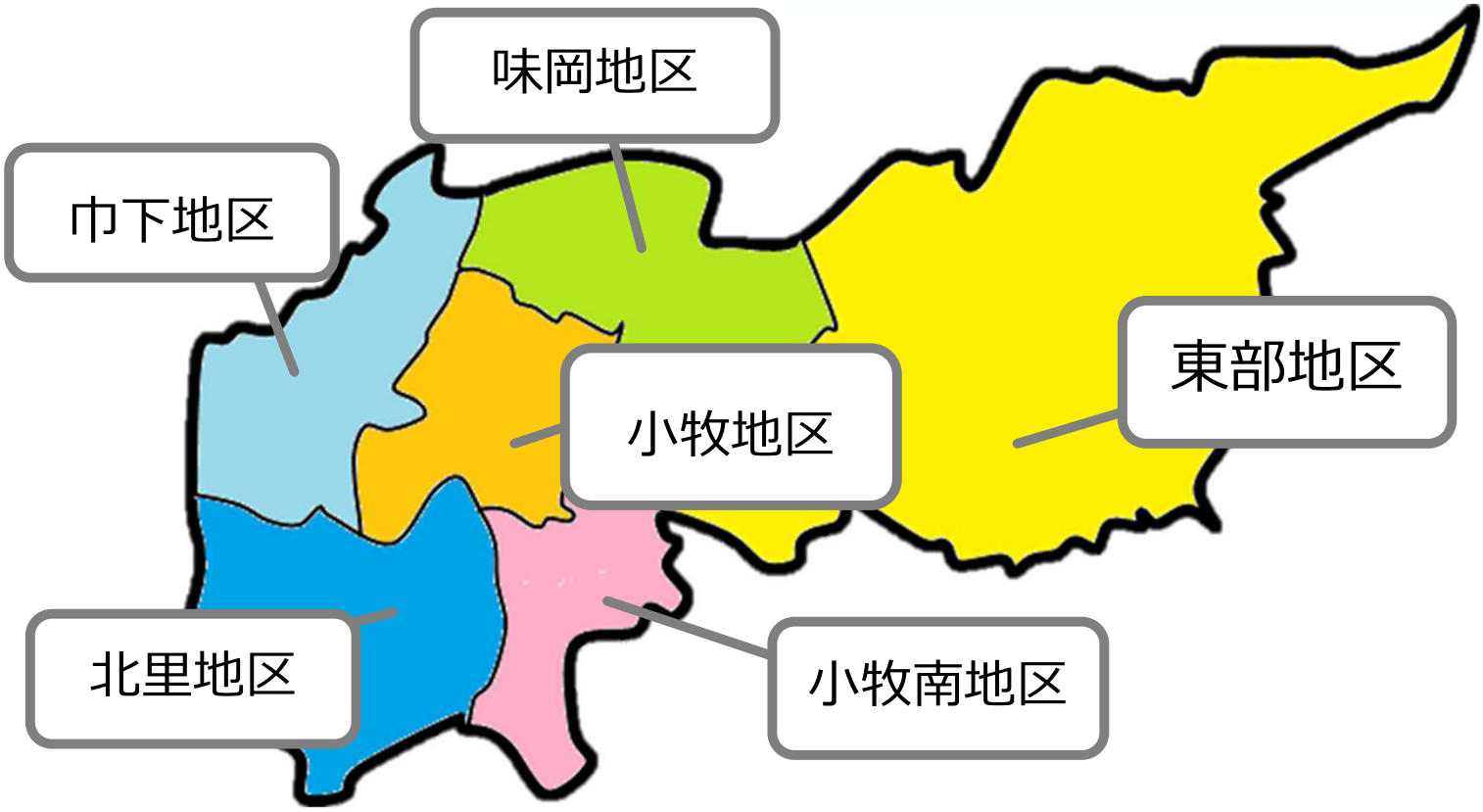
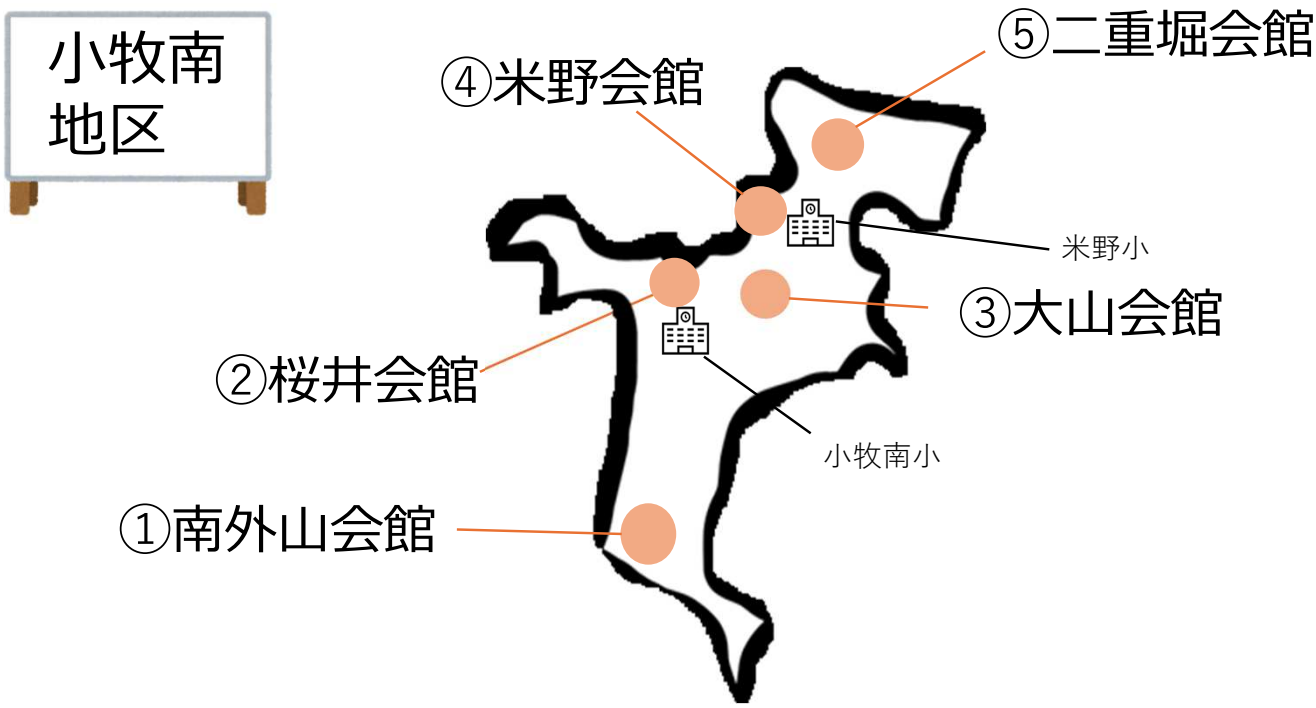
地区の活動

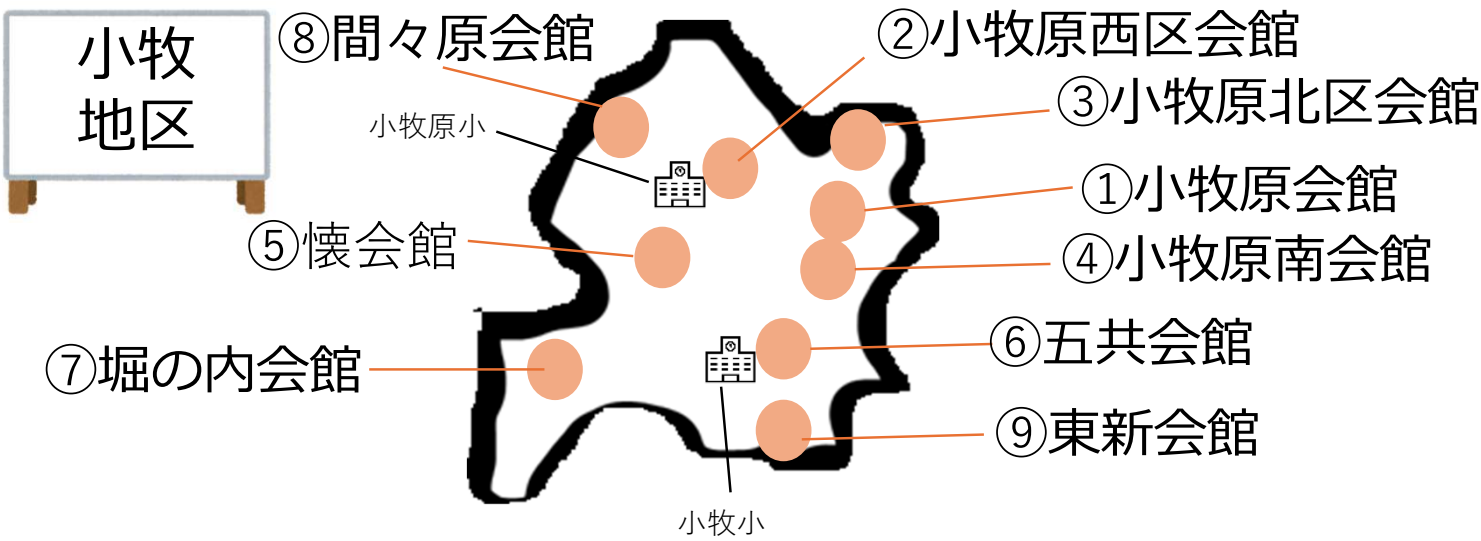
健康に関する講話など各地で企画したり、区の行事の中で保健連絡員として健康に関する取組みを実施したりして、地域住民の健康意識を高めています。

各地区、区と協力して区の実情に合った取り組みが行われました。



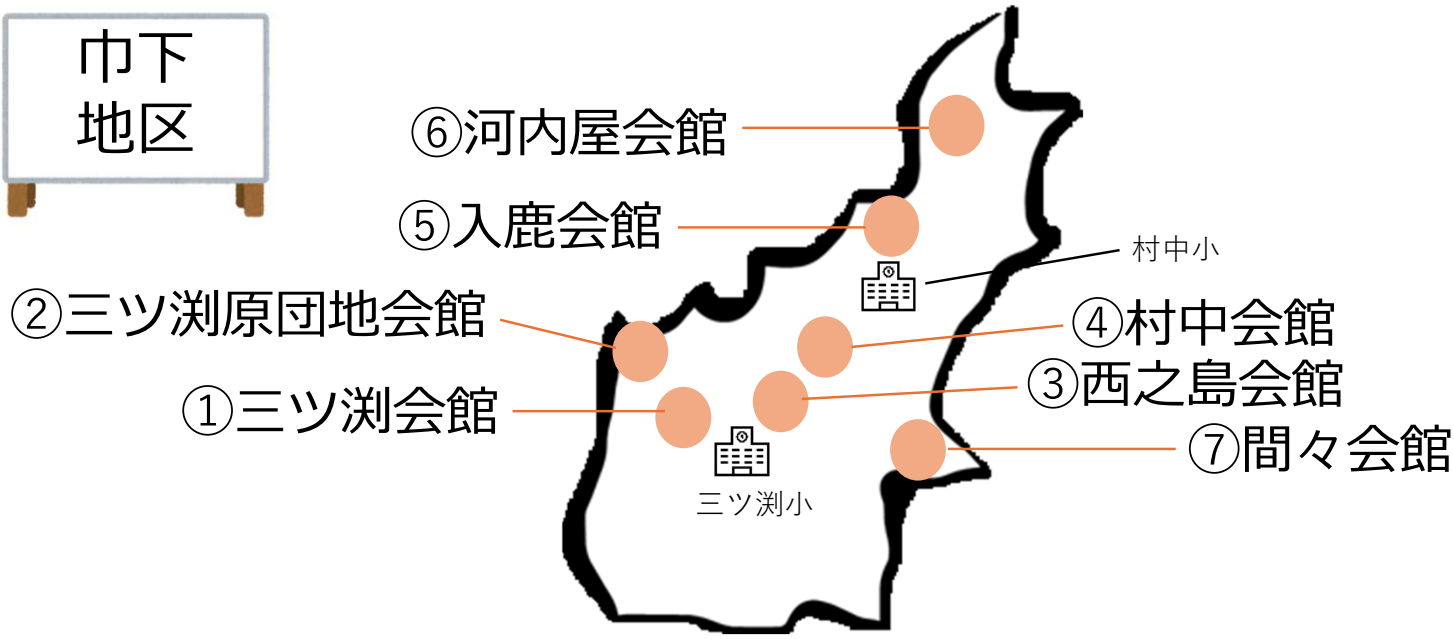


活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
①	南外山	11月9日	三世代交流会	(測定)約45人 (全体)130人
②	桜井	9月25日	（3あい事業）みんなで楽しもう！健康体操講座	15人
		11月15日	にこにこ赤ちゃん＆パパママ友交流会	1人
③	大山	毎月第1木曜	（認知症カフェ）歌の練習	約35人
		10月2日	ミニ健康まつり	50人
④	米野	4月23日	（３あい事業）カゴメと健康生活を送ろう	41人 子ども1人
		6月25日	（３あい事業）音楽の脳トレ（リトミック）	51人
		7月23日	（３あい事業）耳の健康について、ズンドコ体操	56人
		10月15日	（３あい事業）8・9・10・12月　ロコモ体操	50人
		1月21日	（３あい事業）音楽の脳トレ（リトミック）	50人
⑤	二重堀	11月7日	ミニ健康展）健康講座「ﾌﾚｲﾙﾁｪｯｸって何？」講話、健康測定（AGES、口腔機能検査、握力）	約40人



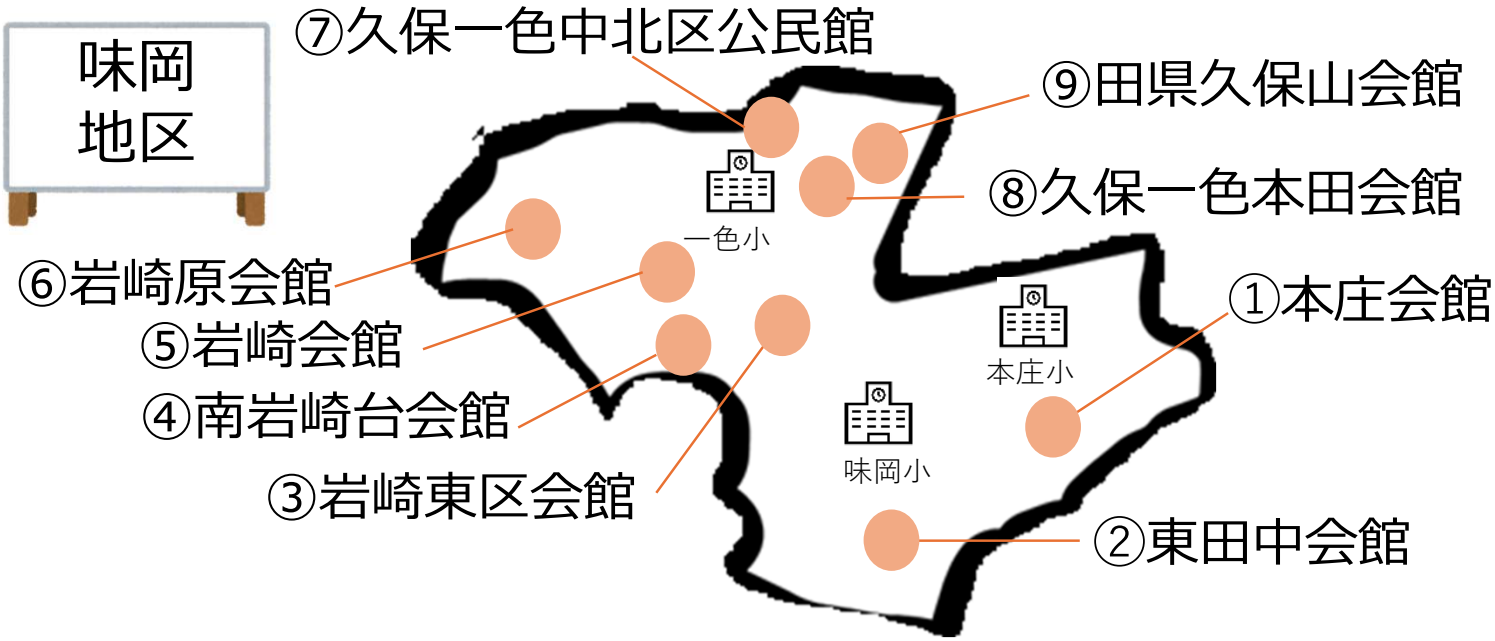
活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
①	小牧原中	9月26日	（ミニ健康展）保健師による講話、身体測定（体組成計、血圧等）	20人
②	小牧原西	9月18日	（3あい事業）出前講座「フレイルチェック」 （2/14の健康フェア周知、チラシでのお声がけ）	24人
		10月13日	秋祭りイベント	多数
③	小牧原北	6月23日	ミニ健康展	28人
		7月26日 8月2日	【寺浦公園】盆踊り	約100人
		8月(3日間)	【糀公園】夏休みラジオ体操	55人
		10月12日	寺内　お祭り	150人
		11月8日	犬山ウォーキング	18人
		2月21日	三世代交流	30人
④	小牧原南	11月1日	三世代交流の参加を呼びかけ	—
⑤	懐	1月	三世代交流の案内を回覧板に掲載	—
⑥	向町	4月6日 9月7日	区　役員会 保健センターでの活動やイベントのお知らせ	約15人 約15人
⑦	堀の内	毎月15日	サロンボランティア 地協の方とこまき山体操や脳トレ	30人
⑧	間々原	6月29日	（ミニ健康展）測定機器を利用した測定	17人
⑨	東新町	12月7日	東新町区もちつき大会　骨密度測定、体組成測定	約100人

巾下地区



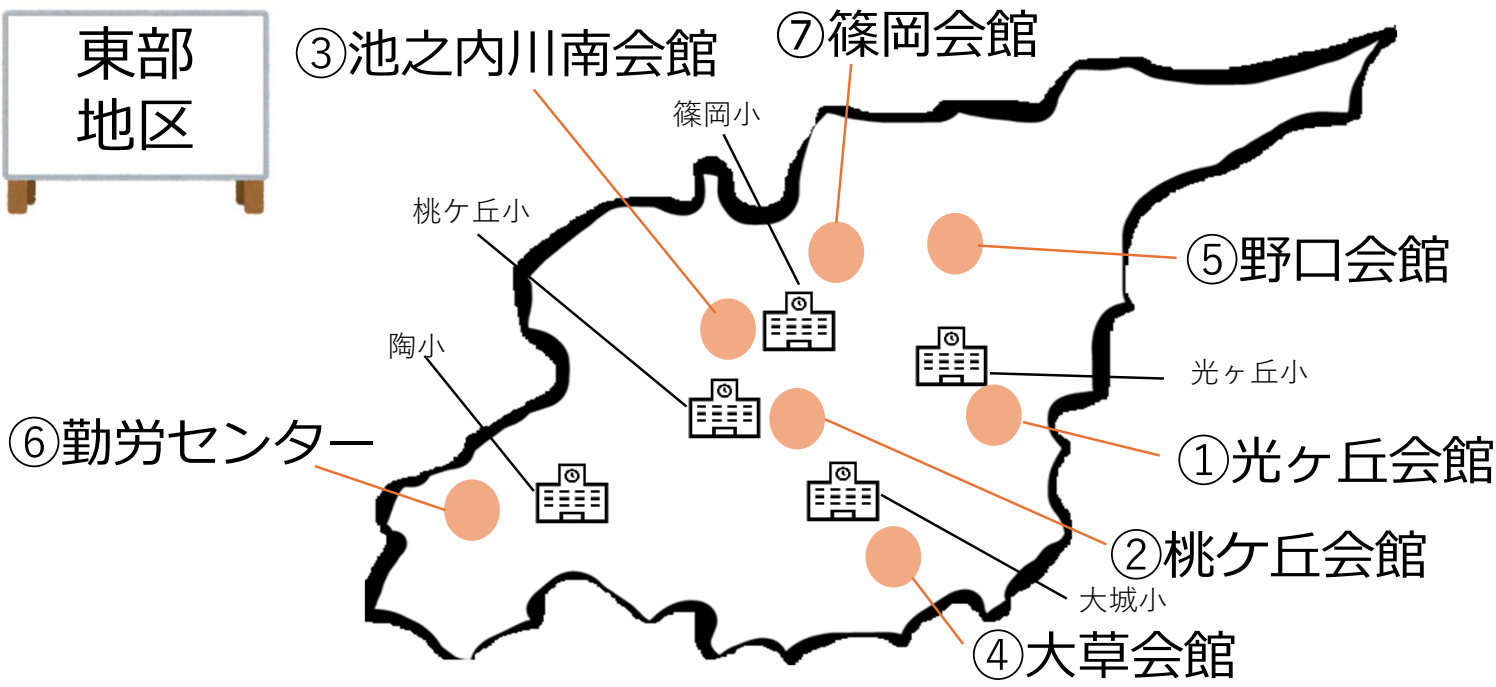
活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
①	三ツ渕	6月8日	【三ツ渕小学校】 グランドゴルフ大会	多数
		8月14日	【三ツ渕公園】納涼盆踊り	多数
		毎月第3木曜	みつぶちふれあいサロン（音楽鑑賞、特殊詐欺の情報や対策について、資源ごみの分別講座、防災・減災について、地域の子ども達とゲーム遊び、クリスマスコンサート、劇団による歌・手品等、園児との交流）	30～40人
②	三ツ渕原団地	5月25日	（3あい事業）開校式及び出前講座「救命入門コース」	約18人
③	西之島	7月12日	【西之島公園】 盆踊り（総合練習、救急待機）	数10人以上
		7月12日	【西之島公園】盆踊り	100人以上
		7月26日	【若竹公園】盆踊り	約300人
		12月6日	ふれあい祭り（準備、接待）	40人
		12月7日	ふれあい祭り（接待、救急係）（豚汁、ごぼう飯、あんこ餅・きな粉餅の配布）	約300人
		3月15日	【高速道路側道】（3あい事業）ミツワ会美化活動・掃除	40～50人
		毎月第2水曜	【西部コミュニティセンター】ふれあいサロン　牧連体操ズンドコ実施	60～70人

活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
④	村中	8月2日	【玉林寺】　　盆踊り	100人
		9月7日	敬老会	100人
		10月12日	秋の大祭	100人
		10月19日	防災講話会	30人
		11月8日	ウォーキング大会	40人
		毎月第2木曜	葉の花会	40人
⑤	入鹿	9月1日	半寿会（ミニ健康展）	40人
⑥	河内屋	8月2日	盆踊り	50人
		10月25日	いも堀り	70人
		11月2日	（3あい事業）文化祭（防災のための豚汁、おにぎり作り）	80人
⑦	間々	毎月2回	高齢者のサロン“楽(たのしめ)創会(そうかい)” こまき山体操、脳トレゲーム、ボッチャゲーム、日本の秋の唄、スイカ割り、あみだくじゲーム、クリスマスイベント、ラジオ体操、イスを使った体操、茶話会など	15～26人
―	三ツ渕小学校区	7月6日	【三ツ渕小学校　体育館】健康フェア	103人



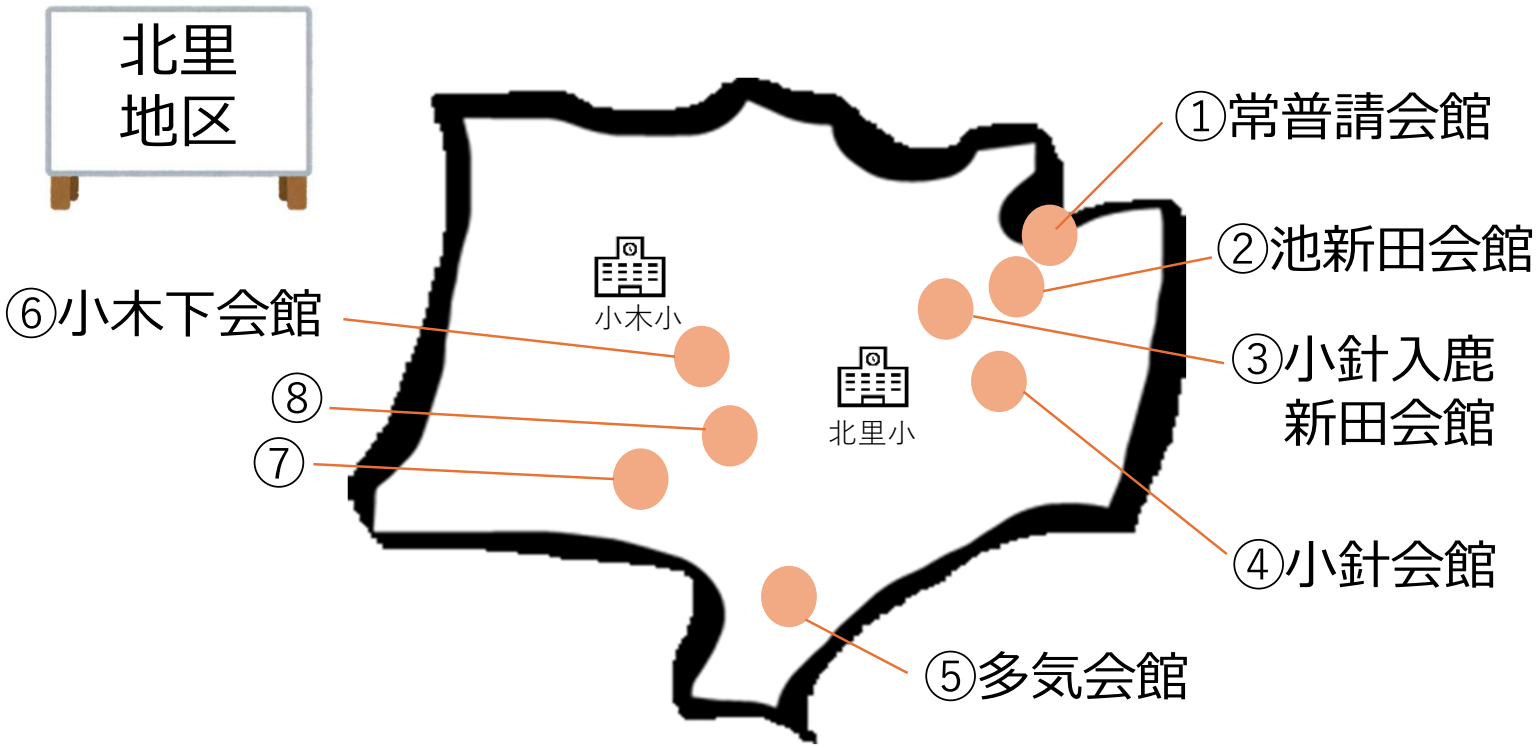
活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
②	東田中	9月18日	（３あい事業）出前講座「防ごう誤嚥性肺炎!これであなたも歯(し)あわせ講座」	25人
①	本庄	7月7日	（３あい事業）ヨガ教室	13人
		11月2日	本庄区イベント「あつまれ!本庄」に活動内容の掲示)	300人
③	岩崎東	9月1日	（だるまの会）イベント・健康ラリーのお知らせ	30人
		9月20日	（女性の会）イベント・健康ラリーのお知らせ	10人
		10月12日	【味岡児童館】イベント・健康ラリーのお知らせ	60人
		11月3日	（だるまの会）イベント・健康ラリーのお知らせ	30人
⑤	岩崎中	6月7日	芋ほり大会	120人
		7月12日	前期出前講座）スポーツ吹矢	40人
		9月14日	【郷前公園】盆踊り（夏まつり）	多数
		10月13日	中区秋まつり	94人
		11月15日	【岩崎会館～消防署】ウォーキング	38人
		12月3日	（前期出前講座）避難所運営と炊き出し	20人
		1月12日	三世代交流餅つき大会	170人
		2月15日	【岩崎山】岩崎美化運動	35人

活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
④	南岩崎台	7月19日～26日	【南岩崎台公園】【北児童遊園】ラジオ体操	延320人
		10月24日	親子でハロウィン交流会	5人
		2月21日	ミニ健康展	41人
⑥	岩崎原	11月3日	【中央公園～岩崎方面】（3あい事業）田県神社、岩崎山　健康ウォーキング	16人
⑦	久保一色中北	7月22日～25日 8月19日～22日	（3あい事業）「朝のラジオ体操」 3世代での朝のラジオ体操を実施	各日15～20人
		10月12日	みんなで楽しむ健康ラリー　案内を周知	50人
⑧	久保一色本田	6月25日	（３あい事業）健康教室「防ごう誤嚥性肺炎！これであなたも歯あわせ講座」	21人
⑨	久保山団地	7月23日	（３あい事業）　健康教室「知って得する健康教室」 ①口腔ケア②バランスの良い食事③体操	28人
		9月7日	自治会会議10月、11月実施予定の健康イベントの案内	18人



活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
⑤	野口	2月6日	（3あい事業＆サロン）健康教室	30人
		毎月第一金曜日	サロンラジオ体操	30人
⑦	林	5月21日 10月15日	地域協議会主催「しのおかさわやかウォーキング」	各回 約70人
―	池之内	4月	【池之内公園】グランドゴルフ大会	約30人
④	大草東 大草西	6月14日	（3あい事業）大草ボーリング大会	54人
		6月4日18日 7月2日16日 8月1日	3あい事業】盆踊り練習	多数
		8月9日10日	盆踊り大会	多数
		8月24日～31日	（3あい事業）ラジオ体操	多数
		11月24日	【大草区内】（３あい事業）ふれあいウォーク	76人
		2月13日	（3あい事業）　出前講座「人生100年時代の「食べる」を知ろう」	38人
		毎月	大草だより「保健連絡員より」　健康に関する事、行事の案内の掲載	4人
		毎月第一火曜日	（オレンジカフェおおくさ）　折り紙、ゲーム、体操等	30人
		毎月第三日曜日	（陽だまりサロン大草）ゲーム、体操等	30人
⑥	高根	5月26日	オレンジカフェ設立準備会	約20人
③	古雅4	8月26日	東部地区いきいきウォーキングの周知	25人
		毎月第三土曜日	1か月間の保健連絡員としての活動報告	25人

活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
②	桃ケ丘1	6月12日	定例評議員会　「こまき健康いきいきポイント」配布	20人
		10月9日	定例評議員会「いきいきウォーキング」PR	25人
―	光ケ丘2	11月5日	【光ヶ丘第二公園】（３あい事業）花壇に花を	約12人
		８月12日13日	自治会盆踊り	多数
①	光ケ丘3	10月5日	【光ヶ丘小学校　体育館】（秋の運動フェスティバル）トランポリン・マット・ズンドコ体操	75人
		11月29日	【市民四季の森】光ヶ丘ウォーク2025	300人
		12月14日	野口の郷の紹介 （パンフレットを見てもらいながら説明）	25人
①	光ケ丘4	5月10日	（町内会）　6/11市民講座「糖尿病とともに」の紹介	50人
		5月31日	（3あい事業）フラワーアレンジメント	8人
		6月7日	町内会「ヘルスラボこまき」の紹介	50人
		11月15日	町内会「いきいきウォーキング」の紹介	50人
		11月29日	【市民四季の森スタート】　地域協議会主催【光ヶ丘ウォーク】	多数
		1月30日	町内会「野口の郷」の紹介	50人
―	光ケ丘6	7月29日30日	ラジオ体操	30人
		11月29日	ウォークラリー	350人
―	城山5	6月29日	自治会総会「ヘルスラボこまき」の紹介	―
		毎月第1第3月曜	（城山たまり場の会）　ウォーキング	―



活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
①	常普請	10月18日	認知症予防ゲーム	約13人
②	池新田	4月21日	ピンセットを使用して花作り	24人
		5月17日	大正琴と演奏会	22人
		9月22日	防災の講話・ガラスに保護フィルムを貼る実演等	22人
		10月20日	指先の運動を兼ねてクラフトバンド	22人
		11月17日	クリスマスリース作り	22人
③	小針入鹿新田	8月	区の会議 いきいきポイントの説明、希望者へチャレンジ表の配布	10人
		10月	区の会議　ラジオ体操、牧連ズンドコ体操（Youtubeを活用）	10人
④	小針	6月22日	ふれあい健康まつり	32人
		11月23日	ラジオ体操、ズンドコ体操 【小針区内】　ふれあいウォーキング	130人