

巾下地区の皆様へ

令和3年度 保健連絡員活動のまとめ

マスクの中に輝く笑顔を！

コロナ禍で感染対策をしながら…を考えたとき、昨年と同様、健康まつりやウォーキング大会の開催は断念せざるを得ませんでした。そこで、私たちに何ができるか、みんなで知恵を絞り考えました。

コロナ禍で外出機会が減り、人との交流が減ってしまっていないか、運動不足になっていないか、等々、健康について不安がよぎりました。そのなかで、自宅でできる健康づくりについて私たちが学び、それを地区の皆様伝えていけないか、と私たちは考えました。

そこで、作ったのが『保健連絡員新聞』です。新聞には‘元気で笑顔でいてほしい’というメッセージが込められています。私たち自身が学び実体験したことを載せました。

コロナ禍において自宅で取り組める内容で老若男女みんなに取り組んでほしいです。

保健連絡員新聞は西部コミュニティセンターや地域で配布、回覧しました。

ご覧になった方に笑顔が見られると、私たちも笑顔になりました。触れ合うことで元気をもらいました。

もっと地域の人々におススメしたい、多くの方に手に取って見てほしい！！と、ますます思うようになりました。

そんな新聞です。ぜひご覧ください！！



小牧市 保健連絡員



QRコード

新聞は
ホームページや
西部コミュニティセンター
でご覧になれます。



～新聞の活用術～

個人

- ★テレビを見ながら、車の中で、入浴時、歯磨きの後にお口の体操！
- ★家の中に貼り、見るたびにお口の体操！

家族

- ★老若男女、家族みんな
で楽しくお口の体操！

ごはんが美味しく食べられる！
美顔効果あり！ 滑舌良くなる！

地域

- ★ふれあいサロンでお口の体操を行いました！
- ★地域の人に脳トレクイズに挑戦してもらいました！

私たちは保健連絡員新聞を配布すると同時に西部コミュニティセンターで『こまき山体操』にも参加しました。また周辺をウォーキングしました。

★こまき山体操★ ～私たちの感想です～ ★ウォーキング★

- ・普段使わない部分を動かし、とても気持ちよかったです。
- ・高齢者向けの体操として無理せず自分のペースで出来る事が素晴らしい。

- ・みんなと歩くのは楽しい。
- ・昔との変化を観察できてよかった。
- ・知らないところが発見できた。
- ・外気を浴びて歩くのは気持ちがいい。



保健連絡員新聞をご覧ください。