

# 東部地区 保健連絡員だより

令和3年3月15日発行  
東部地区保健連絡員

保健連絡員は**保健センターと地域のパイプ役**として活動しています。

**保健連絡員の活動を一部ご紹介します！**

## ☆赤ちゃん訪問☆

赤ちゃんが生まれたお家に生後2～3か月頃に子育て情報などが詰まったプレゼントをお持ちするものです。子育ては大変。「地域のおばさん」としてお母さんと赤ちゃんの成長を見守っていますよ！



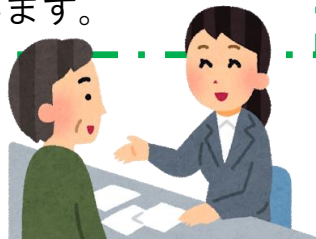
## ☆いきいきウォーキング☆

東部地区全体でウォーキングを行うため、企画・調整をしています。参加賞などお楽しみもあり、毎年多くの方々が参加されています。



## ☆東部地区健康展☆

体組成計や骨密度測定などさまざまな機械を使用してご自身の身体の状態を確認することができます。「毎日忙しくて自分の健康は後回し」そんなあなたにぜひ1度参加していただきたいと思っています。



今年は新型コロナウイルスの影響で、例年行っている「いきいきウォーキング」と「東部地区健康展」は**中止**になりましたが、「赤ちゃん訪問」は感染対策を行いながら実施しました！



例年は、東部地区全体で行う保健連絡員会議ですが、今年は新型コロナウイルス感染対策のため、3つのグループにわけて行いました。会議では**正しい手洗いの方法**など**感染対策に関する情報**を「保健連絡員だより」に掲載し、回覧を行いました。

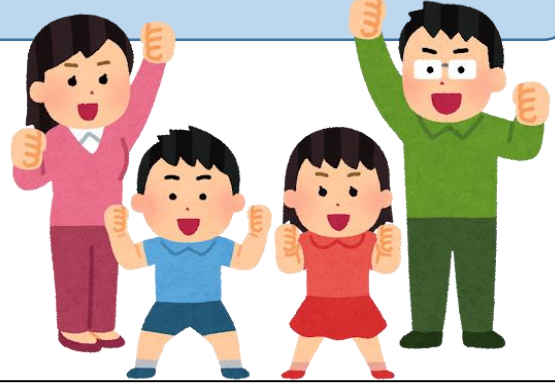
その他にも今年は、不要不急の外出を控える1年となったため、**ゴミ捨てなど地域の人と会ったときに積極的にあいさつをする**など個人同士のつながりを大切にしました。



特に小学生などの**子どもたちはあいさつが上手！**  
**「見習わなければ」**という声もありました。

コロナに負けないようにまずは**自分と家族の心と身体の健康**を目指しましょう！

「おうち時間」を活用して、ゆっくり家族と過ごしたり、趣味を楽しむ時間を作ったりしてもいいかもしれませんね。



今年は新型コロナウイルスの影響で例年の活動ができなかったため、個人でウォーキングなどの健康づくりに取り組みました。その中で自分の住む地域を見つめ直すことができました。