



2月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

健康がまごおり21市民推進グループ

健康づくりいっしょにやるまい会

を紹介します



健康づくりいっしょにやるまい

会は、平成16年に蒲郡市民の健康づくり計画「健康がまごおり21」の策定と共に発足しました。メンバーは、計画づくりに関わった市民メンバーと健康づくりを地域に広める志をもった人達が随時加わり、現在53人で地域の健康づくりの活動をしています。

「市民の健康は、市民の健康意識から」という気持ちで、健康づくり普及活動を広めています。

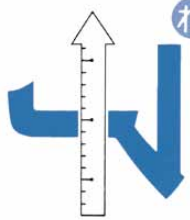
蒲郡市民いきいきウォーキング 形原「うぐいすの里」



ひとねる祭で行った「脳トレ漢字ことわざ」を読めますか？

※答えは左ページ下です。

①



②



③



④



代表者 中川明治さん



私たちは、保健センターの方々にアドバイスをいただきながら「健康で元氣」を合い言葉に、ウォーキングをはじめ食べ物や健康に係るいろいろな活動を行っています。「この人たちに会えてよかった。元氣をもらえた。」と思ってもらえるような活動を目指しています。

活動を通じて、「子どもたちの朝ごはんって今どうなっているんだろう」とか、「脳のトレーニングってこんなことできるんだ」など発見することも楽しいです。また、病気の人もそうでない人、病気でなくても元氣のない人など、いろいろな人がいます。元氣になるいちばん簡単な方法は元氣な人の側に居ることだと思います。どうぞ気楽にウォーキングなどご参加ください。お待ちしております。

メンバーも募集しています

市民の健康づくりを普及するために一緒に活動してくれる仲間を募集しています。やるまい会は現在53人、男性15人、女性38人のメンバーで健康づくりのボランティア活動をしています。退職後などからの健康づくりに取り組みたい人も大歓迎です。興味のある方は、事務局（保健センター）にお問い合わせください。

★健康づくりいっしょにやるまい会主催のウォーキングは、誰でも気軽に参加でき、市内3地区で毎月行っています。

蒲郡の四季折々の景色を楽しみながら無理なく楽しくおしゃべりして一緒に歩きましょう。

日程などの内容は左ページの「目指そう健康がまごおり」でご確認ください。