

健康づくりのために「運動」は欠かせない大切なことだと誰もが思っていることでしょう。でも、なかなか実行や継続できないのが現実……。そんなわけで、今月は健康増進グループ「ひまわり会」と機能訓練事業(リハビリ学級)について紹介します。

健康対策班  
の事業紹介

その4

## 「ひまわり会」と「リハビリ学級」

役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班

☎84-4907(内線2172、2173)

問い合わせ

### 健康増進グループ「ひまわり会」って何？

この会は、旧六郷町にあった健康増進グループで、中高年の方々を対象にストレッチや筋力トレーニング等の健康づくり運動を行なっています。

会ができたのは平成3年で、その当時はエアロビクス運動(「有酸素運動」ともいう)を中心とした軽快なリズム体操が中心でしたが、最近では、発足当時から参加している会員や新たに会員となった方々の要望を取り入れ、必要かつ効果的な運動内容に変更され、筋力トレーニングやストレッチを中心に実施しています。

加齢(年をとること)は誰もが避けることのできない現象です。それに伴って筋力やバランス機能の低下が生じ、

### 機能訓練事業(リハビリ学級)をご存じですか？

「くろみの会」といえば誰もが耳にしたことがあると思います。この会は、旧六郷町で脳卒中後遺症者を主とした患者の会で、会員の福祉の向上と親睦を図ることを目的に、毎月2回町で行っているリハビリ学級への参加を主な事業として活動しています。

町で行うリハビリ学級は、病院で行う機能訓練とは違い、生活機能を回復させることを主な目的としています。

住み慣れた家の中や平らな道で転倒し、骨折、最悪の場合は、寝たきりになるというケースも少なくありません。

『転ばぬ先の杖』として、毎日の生活の中でこまめに身体を動かし、ご自分

の身体の手入れをするためにひまわり会に参加しませんか。興味のある方は、お気軽に見学においでください。

なお、日程は次のとおりです。

開催日		会場
8月	8日(月)	六郷保健センター
9月	12日(月)	六郷保健センター
	26日(月)	いきいき館
10月	24日(月)	六郷保健センター
11月	14日(月)	六郷保健センター
	28日(月)	いきいき館
12月	12日(月)	六郷保健センター
	26日(月)	いきいき館
1月	23日(月)	六郷保健センター
2月	13日(月)	六郷保健センター
	27日(月)	いきいき館
3月	13日(月)	六郷保健センター
	27日(月)	いきいき館

時間 ● 午後1時30分～3時30分  
持ち物 ● 健康手帳、汗拭きタオル  
内ズック、動きやすい服装  
会費 ● 2,000円

普段の生活の中で行っているようなことを「訓練」という意識ではなく、会員同士の親睦を図りながらグラウンドゴルフやゲームをしたり、病院の作業療法士などの指導を受け、工作活動や軽作

業を行っています。

参加を希望する方がおりましたら、

お気軽に見学においでください。

なお、日程は次のとおりです。

開催日	
8月	5日(金)
	26日(金)
9月	9日(金)
	30日(金)
10月	14日(金)
	28日(金)
11月	11日(金)
	25日(金)
12月	2日(金)
	16日(金)
1月	13日(金)
	27日(金)
2月	10日(金)
	24日(金)
3月	10日(金)
	24日(金)

時間 ● 午前10時～午後3時  
会場 ● 六郷保健センター  
持ち物 ● 健康手帳



6月17日に千畑保健センターで行われた3歳児健診で、むし歯のなかった子どもを紹介しました。また、むし歯を作らない秘訣を教えてくださいましたのでご紹介いたします。



大久保柊哉くん  
(下畑屋)  
「食べたらみがく」おばあちゃんと一緒にがんばりました。



柏谷 紫乃ちゃん  
(土崎南部)  
飴、ガムをあまり食べさせないようにしています。食事やおやつ時、お茶や水を飲ませるようにしています。夜は毎日仕上げみがきをしています。



斎藤 梨瑚ちゃん  
(元本堂南部)  
イチゴ、メロン、ブドウ味の歯みがき粉が大好きで、楽しく歯みがきをしています。



高橋 彩菜ちゃん  
(一丈木)  
歯をみがくときお母さんと向かい合っ鏡のようになり、みがく場所を真似っこして楽しく歯みがきをしています。最後はお母さんが仕上げみがきをしています。



石井 菜歩ちゃん  
(本堂西部)  
歯みがきした後でシールを貼るなど、楽しく行える工夫をしています。きれいにみがけたあと歯を指でこすって「きゅっ」と音がするのを確認しています。



本間 千優ちゃん  
(上畑屋)  
歯みがきが大好きで、朝晩自分からすすんでみがいています。仕上げみがきはお母さんが担当しています。



熊谷 明梨ちゃん  
(土崎北部)  
むし歯にならないよう、食後にお茶を飲み、歯みがきをしています。



高橋真由佳ちゃん  
(塚)  
泣いてもわめいても夜は欠かさず歯みがきしています。これからはむし歯ゼロでがんばってきたいと思っています。



深澤 拓海くん  
(湯竹)  
夜寝る前は必ずしっかり歯みがきをするようにしています。



大和 楓花ちゃん  
(千屋中部)  
仕上げみがきは日課になりました。お姉ちゃんと競って歯みがきしています。



照井 秀くん  
(安城寺下)  
夜寝る前に歯みがきするようにしています。カルシウムを多くとり、歯を丈夫にするようにしています。



伊藤 大葵くん  
(本堂東部)  
歯みがき大好きで自分でよくみがいています。甘いものはあまり好みません。



6月23日に町内で行われた献血に、次の方々からご協力いただきました。(敬称略)  
○印は400ml

<美郷町>○久米肇、石井ノリ子、○藤岡芳信、鈴木和子<吉野屋商店>○吉野久、○吉野万紀子、高橋好子<林工務店>林晶子<協同ゴム株>○森川金美<JA秋田おばこ>藤井光悦、○後藤里和、藤谷智子、笹智子<亀谷外科医院>熊谷順子<有横掘製作所>○長沢幸子<高橋食品>○高橋敬治<菅原整骨院>○菅原淳、○菅原しのぶ<有戸沢板金工業>○戸沢武昭、○菅原正芳<美郷町社会福祉協議会>○伝野寛史<木村建設株>○小野寺久美子<学友館>○岡本幸恵<秋田市>高橋成典<美郷町役場>○新田勝廣、熊谷和幸、武藤弥生、○杉澤哲、小川テル子、深澤克太郎、高橋広美

## 8月の健診日程 (8月4日～31日)



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎84-4907(内線2173)

	内 容	日 時	対 象
千畑地区の乳幼児 (会場・千畑保健センター)	1歳6カ月児健診	8月5日(金) 受付12:30～13:00	平成15年12月～平成16年2月生まれ
	乳児健診	8月30日(火) 受付12:30～13:00	平成16年10月、平成17年1月、4月生まれ
六郷地区の乳幼児 (会場・六郷保健センター)	乳児健診	8月9日(火) 受付12:30～13:00	平成16年10月、平成17年1月、4月生まれ
	3歳児健診	8月23日(火) 受付12:30～13:00	平成14年1月～2月生まれ
仙南地区の乳幼児 (会場・仙南保健センター)	歯科検診	8月24日(火) 受付13:00～13:30	平成15年1～3月生まれ

	内 容	日 時	会 場	
一般の方対象	健康相談	毎週月曜日	千畑保健センター	
		毎週火曜日		9:30～16:00 (平日のみ)
		毎週水曜日		
	母子健康手帳交付	8月9日(火)	受付9:00～9:30	六郷保健センター
8月23日(火)				