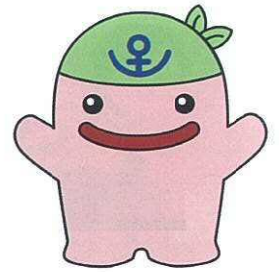


はつらつ!じ〜も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」 第9号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成25年10月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

各団体の取り組み



門司薬剤師会

くすりの健康講座

開催日：平成25年5月23日(木)
場所：年長者研修大学校穴生学舎
参加人数：35名

もし人生において、お薬と全く関わりがなければ、とても幸せなこと。しかし、残念ながら年齢を重ねるごとに、だんだんと増えていくお薬。なのに、お薬についての正しい勉強はされたことが無い方がほとんどです。そこでお薬の正しい知識と考え方を講義しています。

門司区健康づくり推進員の会

救急救命研修会

開催日：平成25年7月17日(水)
場所：門司区役所別館 講堂
参加人数：28名

健康づくり推進員一人ひとりのスキルアップ向上を図るため、毎年研修会を開催しています。



門司区役所 保健福祉課 地域保健係

生活習慣病予防教室

「ここからチェンジ! 今日からはじめる 糖尿病予防教室」

開催日：平成24年10月30日(火)、11月13日(火)、
11月27日(火) 全3回
場所：門司区役所別館
参加人数：17名

保健師、管理栄養士、健康運動指導士の講話と実演を取り入れた3回コースの教室を開催しました。グループワークなどを通し、糖尿病などの生活習慣病予防について学びました。



年長者パワー全開!

～門司区老人クラブ連合会の活動から～



門司区老人クラブ連合会
篠塚会長にインタビュー
(門司区老人クラブ連合会事務局にて)

高齢化は想像を超える速度で進み、地域社会の中で孤立する年長者が問題となっています。

年長者が喜びと生きがいを持ち、健康で生活すること、また、お互い横のつながりを強め、身近な者同士が助け合い、安心して暮らすことができる地域づくりを実践していくことが重要だと思えます。

門司区老人クラブ連合会で 取り組んでいることを紹介します!

- ◆年長者の生きがいと創造の事業
 - ・門司区内では右記の4つの校区が取り組んでいます
- ◆グラウンドゴルフ大会
 - ・年に2回、春と秋に開催しています
- ◆老人福祉大会
 - ・白寿、米寿のお祝いや単位クラブ会長10年勤続表彰などを行っています
- ◆「門司区老連だより」発行
 - ・平成25年6月に創刊号を発行しました
- ◆活性化委員会
 - ・若手リーダーの養成、新規会員の増加を目指しています

私の生きがい ひよつとこ踊り



健康で過ごすためには、「笑うこと」が大事だと思い、ひよつとこ踊りをはじめました。
介護施設や敬老会などで披露しています!



門司区
老人クラブ連合会は
創立50周年を
迎えます。



老人クラブは、
60歳から入会できます!
あなたも老人クラブに
加入しませんか?



地域とつながり、活力ある生活を!

地域では、公園愛護活動や登下校の見守り、ラジオ体操などたくさんの活動が行われています。人と人とのつながりの中で、それまで培った知識や経験、技術を生かし、地域社会の担い手として社会参加することは、地域社会を盛り上げていくために必要です!

また、年齢を重ねても、できるだけ長く自立した活力ある生活を送るためには、生きがいづくりや社会参加が大切です。

地域の老人クラブではこのような活動をしています!

大里南校区

8クラブ 387名



- ・友愛親睦昼食会
- ・ドレスを着てカラオケ大会
- ・イキイキ体操
- ・旅行 など



丸山校区

2クラブ 69名



- ・バナナの叩き売り
- ・新春コンサート及び年賀だより
- ・囲碁・将棋・グラウンドゴルフ など



小森江東校区

6クラブ 210名



- ・旅行
- ・敬老のつどい
- ・友愛訪問、清掃活動
- ・クラブ活動(舞踊、民謡、ペタンク) など

松ヶ江南校区

1クラブ 69名



- ・一人暮らし年長者との交流会
- ☆ぜんざい会・カラオケ大会
- ☆親睦旅行
- ・世代間交流会
- ・まち美化活動 など

● 平成25年度各団体の行事予定 (H25.10月～H26.3月) ●

門司区医師会

平成25年度 日曜健診のご案内

日 時：平成25年11月17日(日) 9時00分～10時30分
 平成26年2月23日(日) 9時00分～10時30分
 場 所：門司健診会館(門司区医師会)
 対 象：特定健診：40歳～74歳の北九州市国民健康保険加入者
 若者健診：18歳～39歳の市民で職場等で健診を受ける機会のない方
 料 金：特定健診：無料 若者健診：1,000円
 内 容：身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査など。
 今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方も、生活習慣病予防・早期発見・早期治療のため、1年に一度はご自身の身体をチェックしましょう。
 当日は各種がん検診も行っています。なお、胃がん検診については事前予約が必要となっております。ご希望の方は門司区役所健康相談コーナーへお問い合わせ下さい。
 お問い合わせ先：門司区医師会
 電話：371-1583
 門司区役所健康相談コーナー
 電話：331-1881(内線453)



第36回門司区

シルバーふるさとまつり

日 時：平成25年11月14日(木) 10時～
 場 所：門司市民会館
 内 容：各校区の芸達者な年長者が、多彩な芸を披露する門司区最大の年長者の祭典です。
 お問い合わせ先：門司区シルバーふるさとまつり実行委員会事務局(門司区役所保健福祉課内)
 電話：331-1881(内線490)

門司歯科医師会

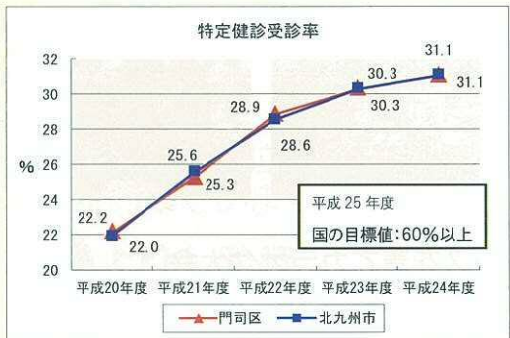
「いいな、いい歯。」週間 普及啓発事業 街頭啓発

日 時：平成25年11月9日(土) 14時～グッズがなくなり次第終了
 内 容：門司駅・門司港駅構内にて、歯ブラシやティッシュ、チラシなどのグッズを1,000名(各駅500名)に配布します。
 お問い合わせ先：一般社団法人門司歯科医師会
 電話：321-6886



11月・2月は検診強化月間です!!

しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会では、11月と2月を「検診強化月間」と定め、特定健診や各種がん検診等の受診率向上を目指して、受診勧奨に取り組んでいます。
 平成24年度の門司区の特定健診受診率は31.1%と年々上昇しています。是非年に1回、ご自身の健康のために健診を受診しましょう!



平成25年度 健康マイレージ 実施中



ポイントシール配布期間：平成26年3月5日まで
 景品応募受付期間：平成25年10月1日から平成26年3月5日まで
 対 象：40歳以上の方
 内 容：北九州市では健康への習慣づくりと関心を高めていただくため、「健康マイレージ」を実施しています。各種健康診査を(職場の健康診断を含む)を「受診」し(必須)、健康づくり事業に「参加」して、ポイントシールを集めよう!集めたポイントに応じて景品をもらえます。
 お問い合わせ先：北九州市社会福祉協議会 電話：093-873-1296

～みなさんの健康づくりを応援～

編集後記



地域の健康事業のお手伝いをしていると、自分自身が健康でないといけない、と思います。また、いろいろな事業に関わっていると、参加された方々から逆にエネルギーをもらいます。結局地域のお手伝いは、自分自身のためにしているようなものだと思います。

今回の取材を通して、地域の高齢者の方々が「地域とのつながり」を大切にされていることの意義を実感いたしました。ありがとうございます。

本誌に対するお問い合わせは
 しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 電話：331-1881(内線454)