

生活習慣病予防教室のご案内

ウォーキングと食生活の見直しで、生活習慣病予防に挑戦してみませんか？一流の講師陣があなたの健康づくりを応援します。

内容 健康運動指導士の指導によるウォーキングの実践、管理栄養士の指導による食生活の見直しなど
講師

- ・山野美容芸術短期大学教授
医学博士 生山 匡先生
- ・健康運動指導士
薬剤師 古田裕子先生
- ・ニュートクリエイティブ
管理栄養士 佐野喜子先生
管理栄養士 山崎法子先生

元氣UP教室

6回の講習会への参加とともに、自宅で約3か月間の実践、記録。期間終了後は、記録データや血液検査等により効果を判定します。

講習会開催日

1回目	9月21日 13時～16時
2回目	9月29日 13時～15時
3回目	10月28日 13時～15時
4回目	11月9日 13時～15時
5回目	12月13日 13時～16時
6回目	1月25日 13時～15時

開催場所 あいぱく光

元氣UPネット（通信講座）

講座期間 9月～12月
生活習慣調査票や事前にお送りした簡易カメラで撮影した3日間の食事記録などから、講師が個別アドバイスレターを郵送します。その後は、アドバイスに添って実践、記録。期間中は、定期的にレターが届いたり、随時メールなどによる相談指導を受けることができます。期間終了後は、血液検査などにより効果を判定します。

募集人員 先着50人（ただし、国民健康保険被保険者を優先します。）
対象者 平成17年度に市の基本健康診査、または国民健康保険受診した人（受診予定の人を含む）で、高血圧、高脂血症、糖尿病が気になる人、健康的にダイエットしたい人
参加費 無料 市の基本健康診査および国民健康保険受診の際には自己負担額が必要です。
申込期限 元氣UPネット（通信講座）8月17日/元氣UP教室 9月9日
申し込み・問合せ 健康増進課0833(74)3007 FAX0833(74)3072

「健康づくり川柳」

優秀作品の発表

「光市健康をつくる婦人の会」では、健康づくり推進活動に活用するため、広く市民の皆さんから健康づくり川柳を募集しました。総数136首の応募があり、7月7日、各部門ごとに応募1首、準特選2首を選びました。たくさんのお応募ありがとうございました。今後、健康づくりのいろいろな場面で、活用していきます。今回は、各部門の特選作品をお知らせします。

【選評】
子育ては、叱ることよりもほめることに重きを置くほうがよい。「抱きしめる」が一層この句を強くしている。

健康で一番大切なことは、食生活を考えること。特に、三十種の食品摂取は望ましいが、なかなか難しいものである。
嫌いな食べ物を、子どもの絵をほめて好きにさせる。具体的なよい句や、加齢による腰の痛みも忘れられるようなよい句である。

選者 早川双鳥（全日本川柳協会理事・山口県川柳協会会長）、小西仙菜（光市川柳会会長）ほか
問合せ 健康増進課0833(74)3007

「子育て」部門
子育ては ほめてはげまし 抱きしめる 元森淑子さん（上島田）

「健康」部門
三十種 明日の糧に 摂取する 田中松代さん（室積）

「食育」部門
書いた絵を ほめてピーマン好きにさせ 竹本千賀子さん（浅江）

「ふれあい」部門
孫を抱く 腰はいたみを忘れおれり 河村志寿枝さん（島田）

2005 おっばいまつり

母と子と父そして 人にやさしいまち光

とき 8月7日 9:30～12:00
ところ あいぱく光（光市総合福祉センター）
受付 正面玄関前広場

オープニングセレモニー

おっばい体操披露

いきいきホール

- ・ふれあいステージ
ふれあいをテーマにしたステージ出し物があります。
- ・昔の遊びコーナー
お手玉、着せ替え人形、ぬりえなど

健診ホール

- ・あかちゃんハイハイ競走
ハイハイができるあかちゃんなら参加OK！事前に申し込みしてくださいね。
0833(74)3007まで
- ・手作りおもちゃで遊ぼう
- ・乳幼児の事故防止
～チャイルドビジョンを作ろう～

ふれあいロビー

- ・おっばい都市宣言の紹介
- ・育児サークル紹介
- ・総合相談コーナー 託児あります
おっばい相談、小児科相談、健康相談、栄養相談
- ・たばこについて考えよう～スモーカーライザー体験～
- ・乳幼児の心肺蘇生法実践コーナー
- ・地球温暖化防止啓発コーナー

光の中庭

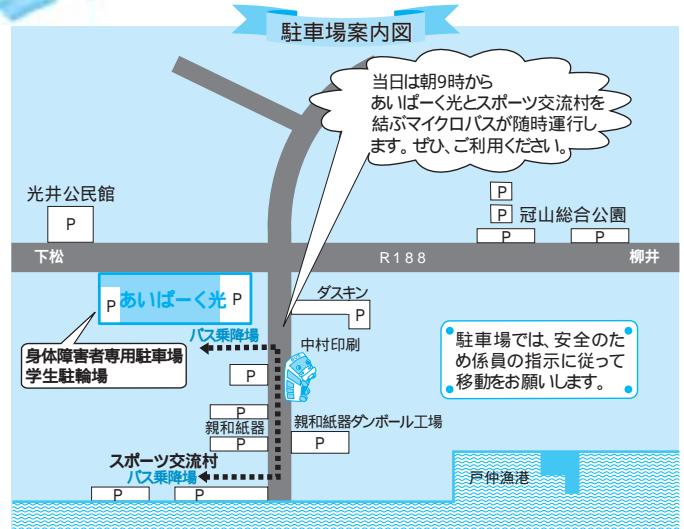
- ・磯の仲間とふれあおう（タッチングプール）

玄関前広場
・楽しさいっぱい！ 木工教室
・はしご車の乗車体験（親子ペア限定30組）
当日、オープニング行事終了後、受付前で整理券をお配りします。
5歳以上の安全帯のつけられる子に限ります。

口腔保健室
・お口の中をのぞいてみませんか

チャイベビステーション
・木のおもちゃで遊ぼう
・小さいお子さんの休憩所

2階
・赤ちゃんふれあい体験 要予約
・妊婦体験



当日は、飲食物の販売はありませんので、小さいお子さんには各自でお茶などをお持ちください。
主催 おっばいまつり実行委員会 問合せ 健康増進課0833(74)3007