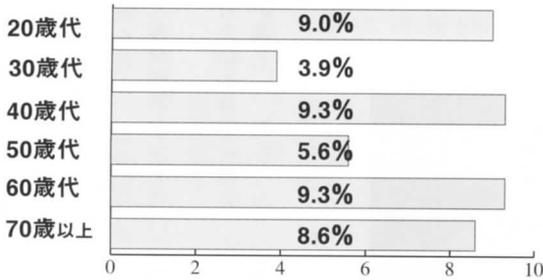
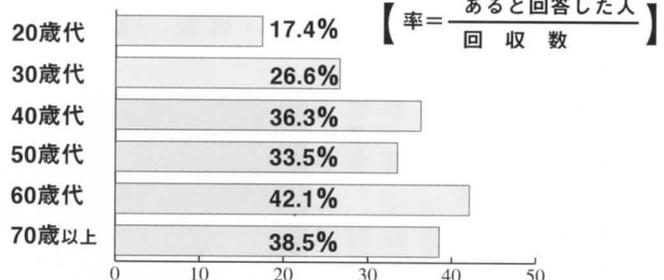


ウェルネス・アクションつる



●健康づくりの自主的活動グループが活発であると思う人の割合



●地域社会や居住地域の人に対する奉仕活動をしたことがある人の割合

【率 = $\frac{\text{あると回答した人}}{\text{回収数}}$ 】

具体的にはこんなことをしています
 地域で声かけしたり見守ったりした事を会員で話し合います。そして最近運動不足を感じる、健康的に美しく年をとりた、と言う声に体力測定会や軽体操教室を開催します。年をとっても元気で暮らせる、地域の輪をつくりたい、という声に、身近なところでお年寄りが交流できる、いきいきサロンの開催に主体的に協力したり、子ども達とお年寄りとの地域内での交流会を開いてみよう、というように各地区で特色ある事業が生まれています。
 また、市でおこなう乳幼児健診、離乳食教室などへの参加をすることで、今の子育て情報を得て、地域での声かけの輪を広げています。

愛育会活動
 ●●●みんなが楽しく暮らせるまちをめざして●●●
 どんなに体が丈夫でも、心豊かに生きていなければ、健康とはいえません。地域で暮らす子どもも大人も、お年寄りも障害者も、そして、病気をかかえた人も、皆が夢や希望を持ち、楽しく生きていけるまちをつくっていきましよう、自主的に地域の健康づくりをめざして活動しているのが愛育会です。その歴史は古く、昭和三十年代に各地区で生まれ、昭和四十年に都留市愛育連合会としてまとまり、脈々とその活動が引き継がれています。
 今月は、この愛育会活動について紹介します。

愛育会活動のポイント
 ① 愛育会員自身とその家族、地域の人々の健康づくり
 ② 未来をつくる子ども達とその家族の健康づくり
 ③ 高齢者の健康づくり

活動の方法は声かけ
 町の中で地域の人達に出会ったときに声をかけます。こんにちとは一言あいさつしたり、元気に散歩しているひとり暮らしのお年寄りを見かけて健康で何よりとあなたたかく見守ります。
 地域住民どうしのふれあいから、さらに地域の健康問題の改善につなげていきます。

愛育の輪を広げよう

私達の愛育活動は、総ての人々が健康で幸せな人生を送れるよう愛の手をさしのべその輪を広げていくことです。先日歯医者で何処かでお逢いしたような気のする母子に行き逢いました。先日の離乳食教室の託児でお世話した赤ちゃんとお母さんだったのです。思いがけない再会に暫く話はずんずんと、時の経つのも忘れていました。赤ちゃんを通じて、知り合いの輪がまた広がった事がとっても嬉しく思いました。愛育会が組織されていない地区にもこの活動が広がるよう、これから皆様と一緒に市の健康なまちづくりウェルネス・アクションつるに歩調を合わせて活動をして行きたいと思っています。

問合せ先

健康推進課 保健指導担当
 ☎(46) 5113 (内線124)