

みんなですすめる 健康おおぐち21

健康おおぐち21事務局
94-0051
H15年8月発行

だより その3

今回は、7月29日(火)に行った住民部会と、8月1日(金)に行なった職員部会の様子をお伝えします。

次回8月27日(水)です！

～今回の内容は！～

住民部会

- 前回までのおさらいと合同研修会の感想
- 私の健康づくり
・今、やっていること・できずにいること

職員部会

- 健康おおぐち21の策定について
- 職員研修会の感想・改めまして自己紹介
- 私の健康づくり
・今、やっていること、できずにいること

～研修会の風景～

Q1：私、健康のために今こんなことががんばっています！

住民部会

ヨーグルトを食べると、便通がイイのよ！

血圧が高いから、塩分控えめにしています。

ストレスをためないように、趣味をもつようにはしてま～す！

体力の衰えを感じ始めて、体操をやりだしたら調子がイイワ！

職員部会

野球、ジョギング、バトミントン、スポーツをしています。

Q2：私、健康のためにやるといいんだけど、なかなかできないでいること・・・

住民部会

ちょっと一息のタバコが吸えないと、人生が寂しくなるなあ～

体重が増えているから、間食を減らしたいんだけど・・・

若いから健康のことなんかあまり考えないなあ～

職員部会

楽しみながら、運動したいな！

いったい、健康って何？誰のための健康？

たくさんの意見がでましたねえ～！次回は、これらを「なぜできているのか？」「なぜできていないのか？」「課題は何なのか？」を整理していきたいと思います。お楽しみに！

みんな来てね～

次回は、8月27日(水) 午前9時30分～12時