

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9月発行

だより その4

今回は8月27日(水)に、住民部会と職員部会が合流した様子をお伝えします！

今回の内容は！

- * 4つのテーマに分かれて、それぞれ健康のために「していること」「している背景」「みんなができるためには」と話し合いを深めていきました。
- * テーマごとのリーダーさんも決まりました。

～検討部会の風景～

運動



- ・運動するきっかけや場・仲間・協力者が大切。
 - ・できたことをほめ、楽しく、目的をもって行うことが長く続ける秘訣かな？
- 等

食生活 歯と目



- ・作りすぎない。食べ過ぎない。よく噛み、自分の適量を知る大切さ。
- 等

たばこ 飲酒



- ・少なくとも公共機関は禁煙にしてもいいよねー。青空の下での一服かな。
 - ・お酒は自分の適量を知る機会があるといいな～
- 等

心 生きがい



- ・人をほめることの難しさや大切さ、自分の役割が生きがいにつながることで、世代を超えた交流の大切さが出ました。
- 等

最初は、やや緊張ぎみでどうなることか？とチョット心配しましたが、皆さん流石ですねえ～！

終了時、テーマごとの発表もし、計画の骨組みが少し見えてきた感じでした！次回も引き続き、「みんなができるためにはどうすればいい？」「何があるといい？」を整理していきたいと思います。

次回検討部会は、9月18日(木) 午後1時30分～3時30分