

ファミサポおねがい会員募集!

地域みんなで子育て応援

地域の中で助け合いながら子育てをする会員組織・豊岡市ファミリーサポートセンター(ファミサポ)では、預かり・送迎など「子育てを応援して欲しい人」(おねがい会員)を募集しています。

▼対象

本市在住で生後6カ月～小学6年生の子どもを持つ保護者

▼申込み

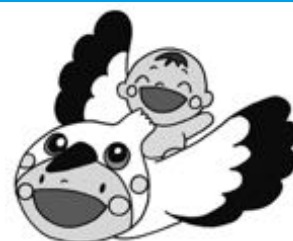
▽入会申込書に必要事項を記入し、顔写真(縦4cm×横3.5cm)2枚を添付の上、提出

※申込書、パンフレットは、こども育成課、各振興局地域振興課にあります。

▽登録時には、アドバイザーからの説明が30分程度あります。

▽会員証は即日交付します。時間がかかる場合がありますので、ご了承ください。

▽アドバイザー不在時は登録できません。必ず事前に電話で確認の上、来庁してください。



▲ファミサポ
イメージキャラクター
サボちゃん

《各振興局の出張登録日》

場所	登録日
城崎振興局地域振興課	7月2日(火)
但東振興局地域振興課	7月4日(木)
日高振興局地域振興課	7月9日(火)
出石振興局地域振興課	7月11日(木)
竹野振興局地域振興課	7月16日(火)

※時間は、午前10時から午後2時までの間です。

※必ず前日までに予約をしてください。予約のない登録日には出張登録を実施しません。

《申込み・問合せ》豊岡市ファミリーサポートセンター(こども育成課内) ☎29-0053

健康をすすめる地区活動

地域で健康づくりに取り組みませんか?

健康をすすめる地区活動とは、健康の保持増進に向けて健康推進員(委員)や区長が中心となり、健康づくり事業を実施する市民の自主的な活動です。

平成30年度も減塩食の調理実習や認知症予防の健康教室など、健康づくり活動が地域で活発に行われました。

4月から6月にかけてコミュニティごとに「生活習慣病予防 声かけあってはじめよう 血圧管理と年1健診」をテーマに区長や健康推進員(委員)を対象に地区別研修会を開催しまし

た。取り組んでみたい健康づくりがあれば、気軽に相談してください。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



フラダンスで健康づくり

《平成30年度の活動状況(一部)》

テーマ	内容	参加者の感想など
健康運動教室	フラダンス	上半身の動きが大きく、ストレッチや筋力アップの効果を感じました。
バランスのとれた減塩食	調理実習	体に優しい塩分濃度のみそ汁を作り、各家庭の味と比較しました。今後は子育て世代の人たちにもPRしたいです。
歩キング	地区めぐり	準備体操後に正しい歩き方の指導を受け、地区内を巡りました。熱中症などに十分注意しました。
こころの健康	認知症対策	健康リーダーにより、高齢者を対象に認知症についての勉強会を開催し、頭と体を使うニュースポーツのトリコキューブをしました。
その他	ラジオ体操	夏休みのラジオ体操では、たくさん参加し、区民の交流の場となりました。

玄さん元気教室の参加者を募集

試して実感! カラダが変わる!



玄さん元気教室でスロー筋トレ

5月末時点で、市内192団体、約3,000人が実施している玄さん元気教室では、機器を使わずにゆっくり行う「スロー筋トレ」を取り入れた「元気もん体操」を行っています。

なぜ、筋トレなのかというと、日常的に体を動かすことがある方でも、何もしなければ筋肉は1年間で1%減少するといわれており、筋肉を維持するためには筋トレが必要だからです。

筋肉が衰えると、どのような影響があるのでしょうか? つまづき、転倒、関節痛、姿勢が悪くなるなどさまざまな影響が出てきます。しかし、筋トレを行うことで年齢に関係なく筋肉

量を維持できるといわれています。玄さん元気教室の参加者は「膝や腰の痛みがとれた」「姿勢が良くなった」「立ち座りが楽になった」といった効果を実感しています。

筋トレを正しく実施・継続することで効果が現れます。「元気もん体操」をしたことのない方は、参加してみませんか。居住区に玄さん元気教室があれば、ぜひ参加してみてください。区に玄さん元気教室がなければ、区や有志の集まりで体験会も実施できます。まずは、健康増進課に問い合わせてください。

「元気もん体操」の効果

試して実感! カラダが変わる!

1. 膝や腰の痛みの改善
2. 姿勢の改善
3. 転倒予防
4. 糖尿病予防
5. 医療費の削減

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

健康づくり応援隊の開催団体募集

皆さんの健康づくりを手伝います

「今の健康を維持したい」「今よりちょっと健康になりたい」という思いをかなえるために、保健師・栄養士・歯科衛生士などが健康づくり応援隊として手伝いをします。健康について一緒に考え、楽しく元気になれる教室を開催してみませんか。

平成30年度は、市内で143回実施しました。ぜひ活用してください。

▼実施日 令和2年3月末までの平日

▼対象 健康づくりに関心のある区、コミュ

ニティなど

▼費用 無料

▼申込み 電話で日時や内容を相談。希望日のおおむね1カ月前までに、申込書を健康増進課または各振興局市民福祉課に提出。チラシおよび申込書は市ホームページ「くらし>医療・健康>健康づくり>地域づくり」にも掲載しています。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

分野	テーマ	主な内容	所要時間
食生活・歯の健康	食事バランスと減塩の工夫	減塩の話と調理実習	2時間程度
	か 噛めるお口で健康長寿	歯の手入れの話と口の体操	
運動習慣・介護予防	玄さん元気教室をはじめよう	玄さん元気教室の体験	1時間～ 1時間30分 程度
生活習慣病予防	フレイル予防で健康寿命を延ばそう	介護予防の話と体操	
こころの健康	生活習慣病を予防して健康寿命を延ばそう	高血圧、糖尿病予防の話	
	こころの健康づくり	ストレス解消の話	
親子の健康	子どもへの関わり方について	子どものほめ方、叱り方の話	2時間程度
	食で育む子どもの健康	栄養の話と親子でできる簡単な調理実習	