(まちづくり協議会名)

宝塚市光明地域まちづくり協議会

●2019年度(令和元年度)事業実施報告●

【2019年度(令和元年度) 宝塚市健康づくり推進員名】

①藤井 美代子	②香月 信子	③下垣 清子	4	
(5)	6	7	8	(敬称略)

地区担当保健師: 三島 桃子

月	日	事 業 名	会 場(実施場所)	参加人数	付 記 事 項
7	2	健康講座 骨密度測定	光明会館	40名	測定と骨づくりの話、運動 講師:宝塚市立健康センター
9	25	健康講座 「薬膳ってなぁ~に」 第2弾	福井亀井自治会館	22名	炊飯器を使ったケーキ作りと 秋の薬膳の話 講師:国際薬膳調理師 新宮クコさん
2	25	健康講座 受けていますか? 健診と検診	小林団地集会室	17名	中性脂肪、コレステロールの話 検査結果についての質問

【事業の成果】

骨密度測定は たくさんの参加があり、女性だけでなく男性の参加も数名あったので、年齢と共に 多くの人が意識していることを感じた。

「薬膳ってなぁ〜に」は昨年に続き、薬膳のお話を季節を変えて実施し、簡単な調理や実食を含み楽しく開催することができた。

◆2020年度(令和2年度)事業計画◆

【2020年度(令和2年度) 宝塚市健康づくり推進員名】

①藤井 美代子	②香月 信子	③下垣 清子	4	
5	6	7	8	(敬称略)

地区担当保健師:	植村 友紀

【事業実施目標】

地域の方々も高齢化が進み、口や歯の健康だけでなく、その先の義歯の話に関心があることや、 血管のつまる病気についても身近な心配事ととらえられているようなので、前もって知っておけば役 に立つ情報をいろいろ教えて頂きたいと考えています。

実施	予定	事	業	名	会 場(実施場所)	付 記 事 項
11	中旬	歯や口の健康 義歯(入れ歯		アについて	光明会館	年齢と共にますます気を付けなければならない口腔衛生と、入れ歯をされている方のお口のケアについて
1	26	冬の薬膳			福井亀井自治会館	冬の薬膳のお話と簡単なワンタンスープ 作り 講師:国際薬膳調理師 新宮クコさん
3	上旬	脳梗塞、心筋 血管のつまり			光明会館	前兆や、どんな人がなりやすいか 普段から気を付けること等の話