

2018年活動実績報告

発行日:2019年(平成31年)1月1日

編集者:中野 0396

Eメール:in 0m

〒666-014 l-21

News「心とからだの健康クラブ」

活動報告特集

2019年新春を迎えて

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

さて、昨年1月に発足いたしました地域クラブ「心とからだの健康クラブ」のこの1年の活動内容は、防災活動37回、健康活動28回、食生活改善活動10回、地域の安全活動12回、教育・講座受講28回、その他5回、合計120回を数えました。これもひとえに地域の方々、ボランティア団体の方々や会員の皆様のご支援・ご協力の賜物と感謝申し上げます。

本年は活動の定着、充実に向けて会員一同さらに精進いたしますので、ご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

2018年の活動内容

防災活動

◆防災訓練支援6回、救命講習5回、HUG講習4回、協働会議3回、クロスロードゲーム2回、防災士会&スキルアップ講習17回、計37回開催・参加。

◆救命講習は介護施設を中心に出席講座を実施。防災訓練は自治会・自主防災会の要請で担架づくり、止血、救命講習、防災グッズ展示などを開催。



健康活動

◆歩こうシリーズなど15回、きんたくん健幸体操指導など11回、健康吹き矢2回、計28回開催・参加。

◆歩こうシリーズは川西・伊丹・宝塚・伊丹など7市で実施。きんたくん健幸体操・ラジオ体操にも取り組みました。健康吹き矢は地震・豪雨・台風の影響で会場の確保ができず活動が低迷しました。

食生活改善活動

◆ティーンズ料理教室(小学校高学年・中学生対象)は、作る&食べる楽しみを通じ食育を推進。おしゃべりクッキングでは主婦との交流を中心に調理方法の創意工夫などを行いました。活動実績は10回でした。

◆また、活動拠点を保健センターからキセラ川西へ移転し、利用&参加しやすさを目指しています。



地域の安全活動

◆青パト(青色回転灯自主防犯パトロール)を実施し地域の安心・防犯意識の向上・犯罪の抑止や子ども達の下校時の見守りを行いました。

◆また、6月22日には青パト講習会が開催されパトロール実施者証の更新をしました。引き続き、川西警察署と連携しながら活動を進めます。

教育・講座受講

◆脳トレプログラム、いのちとこころのサポーター推進講座、健康アンバサダー研修など活動領域の拡大を目指し、新しい資格取得に挑戦しました。

◆また、地域ボランティア講習、認知症講座、防災リーダーやきんたくん健幸体操スキルアップ講習などを積極的に受講し、活動の質的向上を目指しました。



NEWS心とからだの健康クラブの発行

◆年4回(春・夏・秋・冬号)、A4表裏印刷を基本に発行し、会員の皆様にお届け。

◆季節が良く、活動が増えた5月には、会員の方々へタイムリーな情報提供を行うため臨時号を発行しました。今後も活動とリンクしながら、タイミングよく発行いたします。

