

けんこう通信

～健康むらかみ21計画だより～

●問い合わせ

保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線261～266)

—特別インタビュー②—

太陽のように明るく元気で輝くために

—村上地区(瀬波)—



会長の平田トミさん
(瀬波温泉二丁目在住)

今回は、地域の健康づくりのために自主的に活動している健康応援サークル「太陽の会」の活動について、会長の平田トミさんから話を伺いました。

—太陽の会とは

私は、合併前の旧村上市で組織されていた村上市保健推進員として、長年皆さんの健康増進の取り組みに関わってきました。保健推進員は合併時に廃止となったのですが、ここで辞めてしまってもったいないと思い、有志が集まってこの会を発足しました。

「太陽の会」という名称は、「太陽のように明るく元気で輝いていこう」という意味をこめて、会員の提案をもとに名付けました。

会員数は現在、12人です。

—どんな活動をしていますか

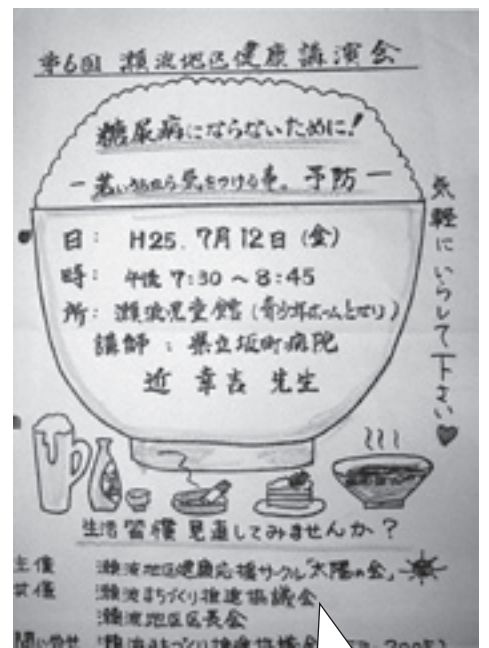
毎年、瀬波地区で健康講演会を開催しています。手作りでポスターを作って地域の皆さんに周知しており、多いときには50人くらい参加してくれることもあります。



講演会の様子

講演会の演題は、会員それぞれが健康に関するテーマを持ちよって、月に1度開催する定例会で、話し合いながら決めていきます。

これまでは、認知症への理解や糖尿病予防、腎臓、薬、突然死などのテーマで開催してきました。



手作りポスター

ほかに町内などの身近なところでミニ講座も行っています。

月1回の定例会では、会員同士の交換会のほか、体操(高齢者用エアロビクス)や料理教室など健康に関する運動・講座なども行っています。

—今後について

これからも地域の皆さんの健康に寄与することを念頭において、活動をしていきたいと思っています。

—活動していてよかったことは

講演会、定例会などの活動が自分にとって勉強になりますし、自分と家族の健康づくりにも役立てることが出来ます。

健康とは、自分だけの問題だと思いがちですが、一人ひとりが健康でいることが、地域の皆さんがいきいきとした生活を送る源となります。

一人ひとりが健康を維持し、明るい生活を送るためにも、皆さんが互いに声を掛け合いながら、健康なまちにしていきたいです。