

# であいの里広報

令和5年10月15日(2023年) No.162  
 出合校区協議会(であいの里) 兵庫県養父市出合 249  
 Tel 079-667-8020 Fax079-667-8022  
<http://www.deaikyo.com/>(ホームページ)  
 facebook 出合校区協議会検索

出合校区協議会健康教室

## 健康長寿大作戦!!2023

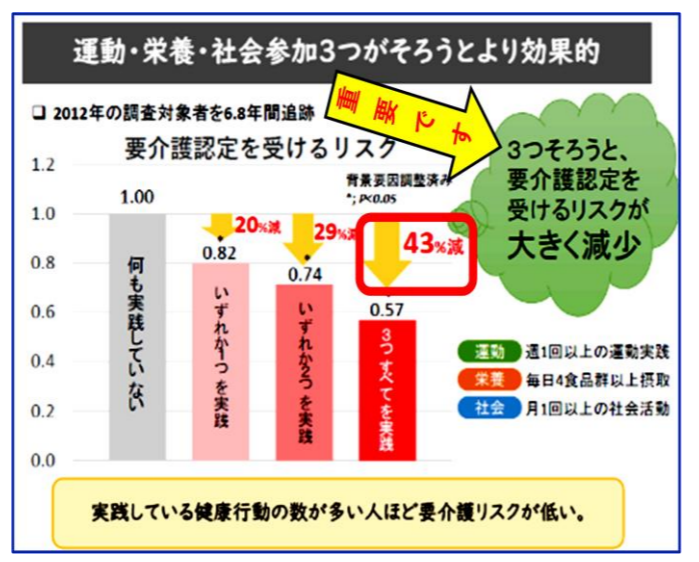
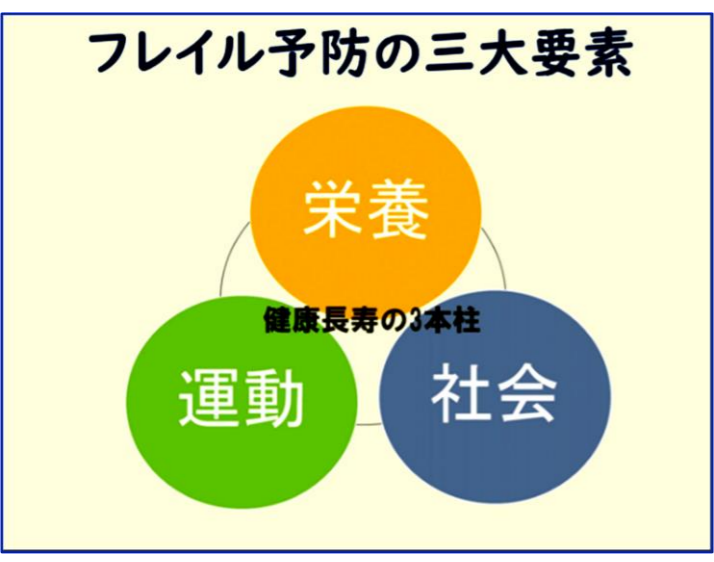
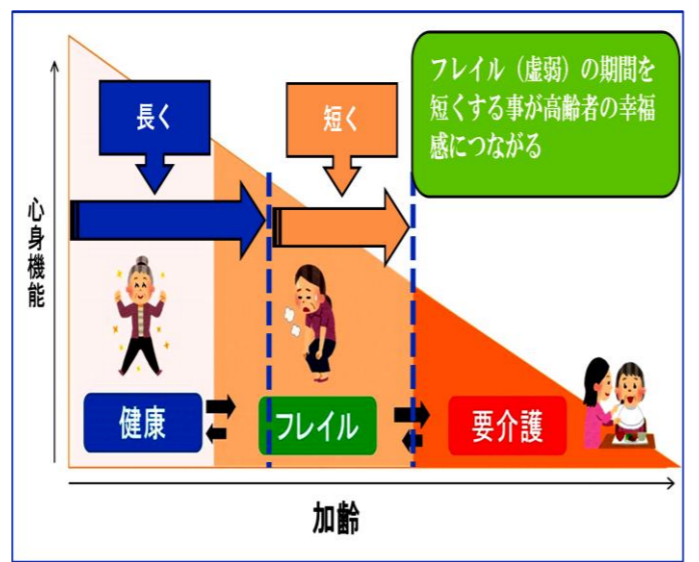
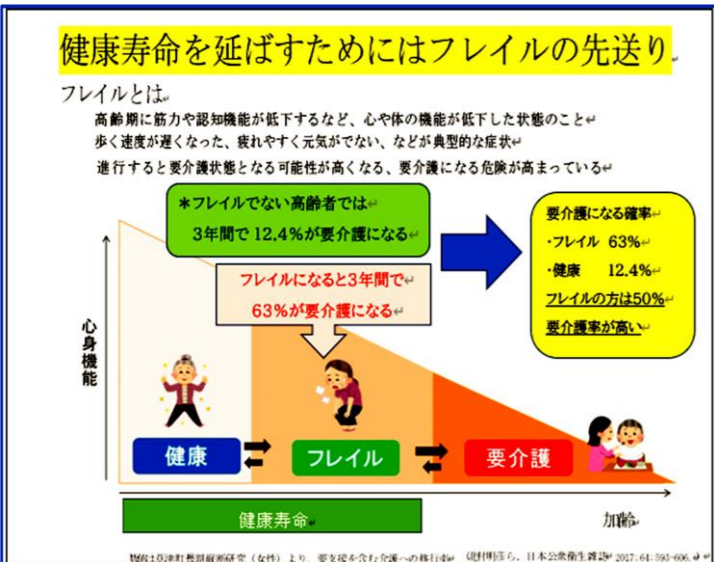
～地域ぐるみでヘルシーエイジング～

養父市地域包括支援センター・社会的処方推進室  
 養父市社会福祉協議会

2023年 9月15日 であいの里

9月15日(金曜日)午後7時30分よりであいの里にて、昨年実施されました健康長寿のアンケート結果の報告がありました。当日は、30名の方に参加して頂き、前田会長の開会あいさつの後、養父市役所健康福祉課の森さんに説明して頂きました。内容としては、**フレイル(虚弱)にならない為のポイント①栄養②運動③社会参加の重要性**及び対策後の結果について詳しく説明して頂きました。その後、社会福祉協議会の和田さんのもと、4グループに別れてグループ討議を行い、各区の取り組み内容や現状の問題等の議論が活発に行われ説明会を終了しました。

## 参考になるので、見てください

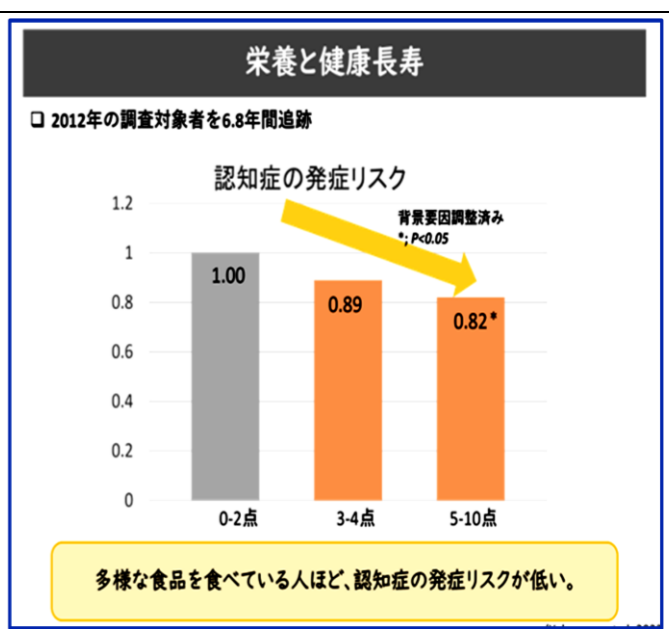


### 健康長寿の秘訣① 多様な食品摂取

## 覚えよう! 毎日食べたい10食品群

さあにぎやか [に] いただく  
 かな ぶら く ゆうにゆう さい いそう も まこ いず だもの

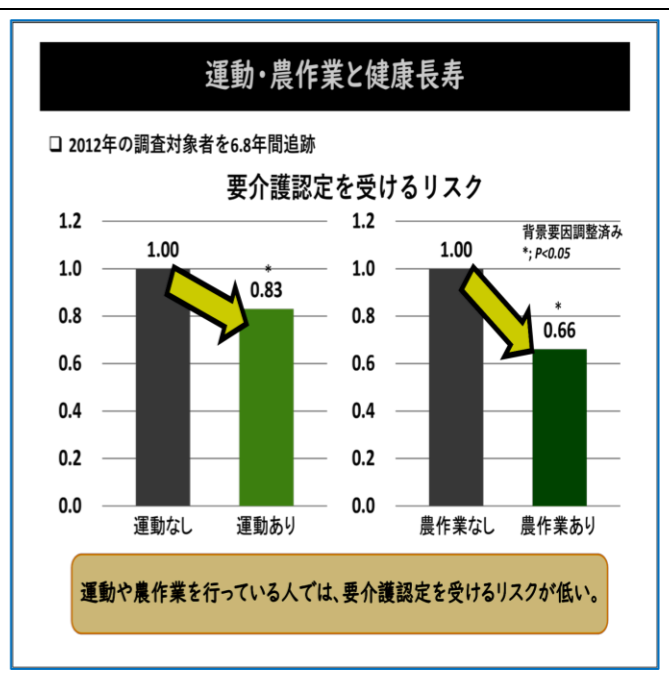
上の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標。



### 健康長寿の秘訣② 定期的な身体活動

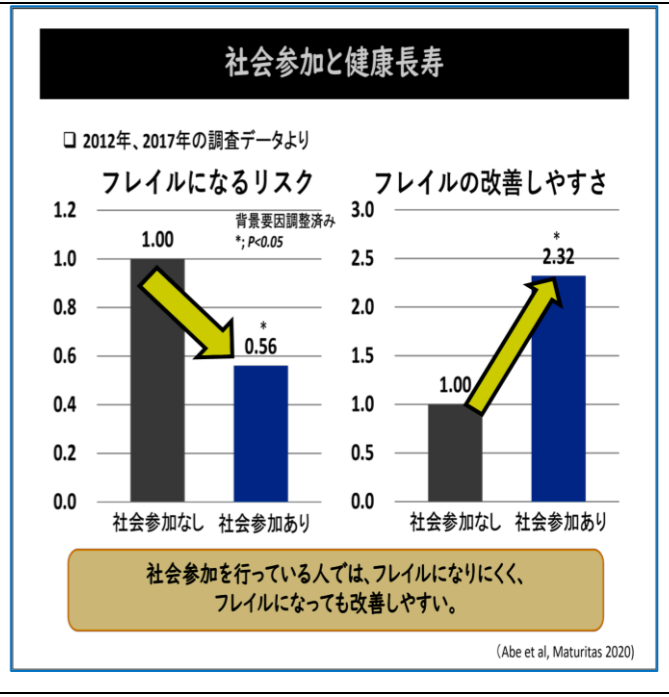
- ストレッチングや体操を1日10分程度
- 散歩やウォーキングを1日20分程度
- 下肢および体幹部の筋カトレを週に2回程度

- 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
- 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- エレベーターの使用を控えて階段の上り下りを行う
- 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
- 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと



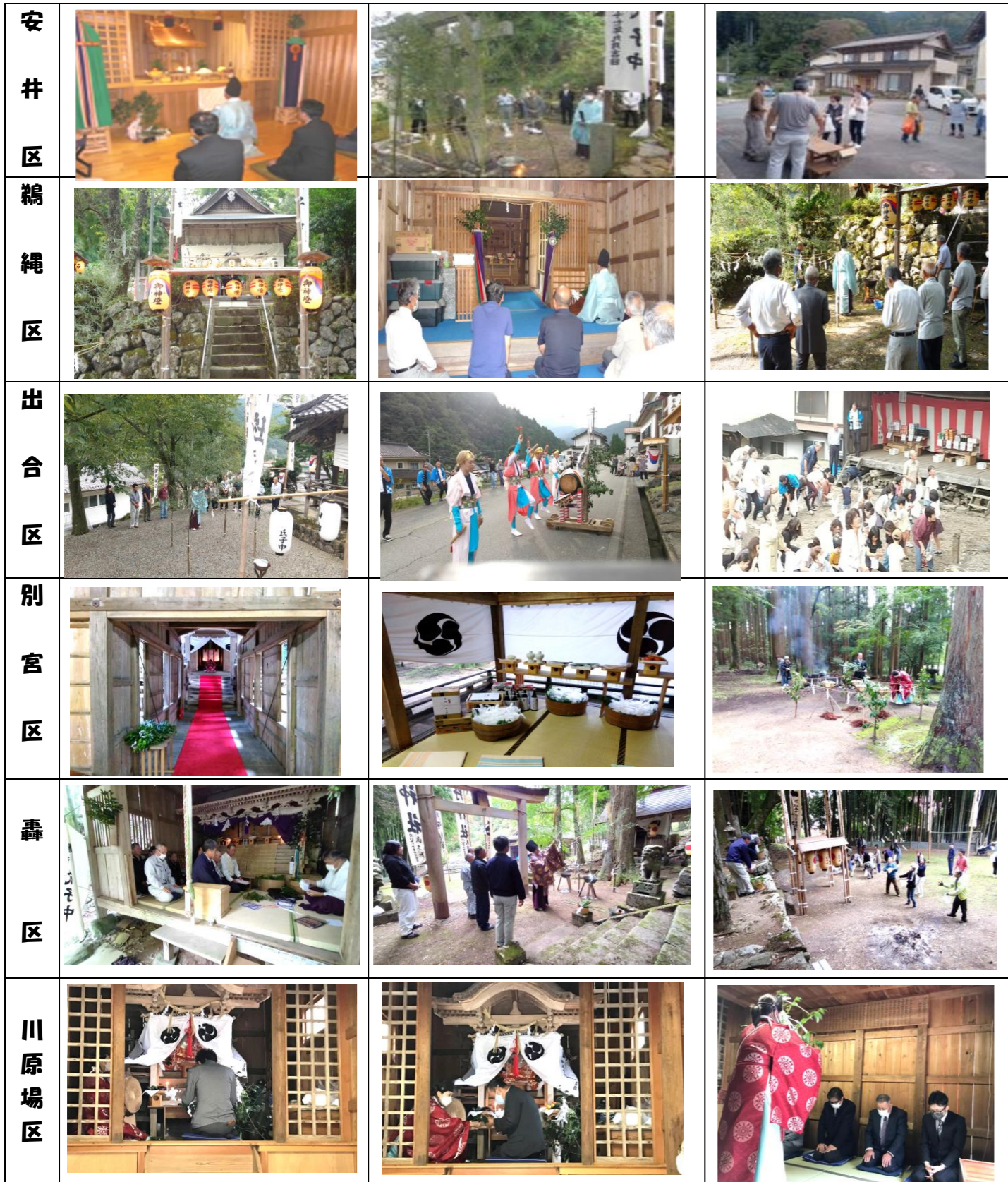
### 健康長寿の秘訣③ 積極的な交流

- 1日1回以上 外出
- 月1回以上 活動に参加
- 週1回以上 友人・知人と交流



# 令和5年 出合校区秋祭り風景

10月1日から9日かけて、出合校区にて秋祭りが行われました。今年は比較的天候にも恵まれ(宵宮で子供達がゲームで楽しんだ地区)|4年ぶりに餅まきを実施した地区|天候で餅まきができなかった地区|高齢者に配慮し餅まきを配布形式で実施した地区|女性の神主さんの装束が新しいと感じた地区)など、新型コロナが5類に移行して初めての秋祭りを地区ごとに工夫しながら行なわれました。祭りが終わるとだんだんと寒さが増します。元気に頑張ってください。



小 路 頃 区			
葛 畑 区			
<p>・アンケート報告会・</p> <p>表面に掲載しました9月15日開催のアンケート報告会の様子です。森知美保健師から説明を聞いた後、〔轟・出合・小路頃〕〔安井・鶴縄〕〔川原場・葛畑〕〔別宮〕4グループに分かれて各区が取り組んでいる健康づくりや福祉活動などについて話し合い、その発表がありました。今後の活動に活かしていきたいと考えています。</p>			
<p>加工部会の活動</p> <p>9・10月：まつりのもちつき</p>			

## 主な事業計画等

- 10月18日(水)
  - 防災研修会 19:30
  - 加工委託事業 13:00
  - 枝豆ブラッシング作業(1)
- 10月20日(金)
  - 養父市議会報告会 19:30
- 10月25日(水) 出会いカフェ
- 10月28,29日(土,日)
  - 関宮文化祭出店
- 11月1日(水) 13:00
  - 加工委託事業
  - 枝豆ブラッシング作業(2)
- 11月2日(木) 午前中
  - JA 関宮支店 感謝デー出店
- 11月5日(日) 親睦研修旅行
- 11月12日(日) 11~14:00
  - ハッピーマルシェ大谷出店まんの湯

## 主な活動経過等

- 9月15日(金)
  - 市アンケート結果報告会
- 9月26日(火) 関宮.会長
  - 関宮文化祭実行委員会
  - 旧園舎現地確認(市)
- 10月2日(月) 朝来市
  - 生研G 但馬大会 8名参加
- 10月3日(火)
  - (市)自治協事務局研修会
- 10月10日(火)
  - 市モニタリング 3名来館
- 10月11日(水)
  - 普及センター打合せ普及員来館

## 関宮学園トピックス

### 9年生の低学年への歌唱指導

朝学活の時間を活用し、9年生が1・2年生の歌唱指導を行いました。お兄さん、お姉さんによる指導で、1・2年生の子どもたちの目が輝いています。全力合唱の伝統、引き継がれています。

関宮学園HP <http://yabuboard.ed.jp/sekiniyagakuen/>

