

市民健康まつり活動報告 9月7日(日)

市民健康まつりで『健康づくりサポーターコーナー』を担当し、「体のバランス能力と敏捷性テスト」、「ウォーキング大会の紹介とサポーター活動報告」を行いました。

健康づくりサポーターコーナーには508名の方が来場くださいました。

体のバランス能力と敏捷性テスト

片足立ちができる時間の測定と、機器を用いた敏捷性のテストを行いました。

皆さん真剣に参加していました。



ウォーキング大会の紹介とサポーター活動報告

今年度で開催したウォーキング大会やサポーターの活動の様子を紹介しました。

健康づくりウォーキング大会にぜひ参加したいとの声もありました。



“食改さん”

食生活改善推進員(ヘルスマイト)コーナー

市民健康まつり活動報告 9月7日(日)

私たちは、食生活改善推進員養成講座を経て、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、“食改さん”の愛称で、一宮市内で食のボランティア活動を行っている団体です。

市民健康まつりで『食生活改善推進コーナー』を担当し、「地産地消」「1日野菜 350g 以上摂取」をテーマに、展示や手作り人参クッキーの配布を行いました。生活習慣病予防はもちろん、健康な身体を保つために食事、特に野菜摂取はとても重要なことです。まずは“野菜料理を1品プラス”、そんなことから始めてみましょう。

