

H18年度 調布市民健康づくり始める会の活動報告書

平成19年5月26日
(平成19年3月31日までの活動状況)

調布市健康づくりプラン策定委員会の有志により市民の立場からのプランの推進を目的に平成17年4月から準備会が結成されました。平成17年度は、月1回の定例会を計14回(準備会メンバー9人参加)開催し、ウォーキングマップ1号(野川コース)を作成しました。その後、平成18年6月に会を正式に発足し、活動が開始されました。

○これまでの開催イベント

日程	内容	分野
平成18年 3月 25日(土) 始める会発足記念講演会	「調布市民健康づくり始める会を始めませんか? ～今春から始めるヘルシーウォーキング」 172人参加	身体活動・運動
4月 1日(土) ウォーキング(野川)	63人参加	身体活動・運動
5月13日(土) ウォーキング(多摩川)	※雨天のため、レクリエーション等室内にて実施。 55人参加 ①レクリエーション ②地区別のグループワーク(自分が歩きたいコース)	身体活動・運動
6月 3日(土) 調布市民健康づくり 始める会発足式	87人参加 (82人入会) 1部「健康はお口の中から –いつでもどこでも歯をみがこう–」 講師 森末歯科医師 2部 みんなで決める「ウォーキングコース」を考えよう。	歯とお口の健康
8月 3日(土) サマーセミナー	110人参加(会員66人, 新規入会32人, 当日のみ参加22人) 「知れば得する 元気のでる体づくりー運動前後の食のコツー」 講師 シダックス総合研究所 高戸良之氏	栄養・食生活
9月 9日(土) ウォーキング(多摩川・染地コース)	わかばグループ担当 84人参加(会員77人, 新規入会 7人)	身体活動・運動
11月25日(土) ウォーキング(深大寺コース)	オレンジグループ担当 95人(会員71人, 新規入会 4人, 当日のみ参加 20人)	身体活動・運動
平成19年 1月 1日(月) ちょうふ市報	(平成19年元旦号) 野川周辺, 染地・多摩川, 深大寺コース マップ掲載	身体活動・運動
1月 13日(土) 新春セミナー	72人参加(会員61人, 新規2人, 当日のみ参加9人) 「新春を笑って こころの健康づくり! –ヘルシー寄席–」 1部 笑いの健康効果 講師 日下医師 2部 ヘルシー寄席 調布噺の会	休養・こころの健康
2月 3日(土) ウォーキング(天文台コース)	青葉の会担当 104人(会員69人, 新規入会3人, 当日のみ参加32人)	身体活動・運動
2月 24日(土) 食楽・食育セミナー(調理実習)	栄養専門委員会担当 19人(会員18人 当日のみ参加 1人)	栄養・食生活
平成19年4月7日(土)の予定 ウォーキング(喜多見コース)	つつじ会担当 ※現在, 準備中。	身体活動・運動

○各専門委員会の取り組み

運営委員会のメンバー(主に準備会メンバー)を6分野の担当として役割分担し、現在、年間計画の関連あるイベントの企画に関わっています。また、会員の中で分野別のテーマに興味がある方には随時企画のメンバーとして参加していただきながら、活動を続けています。

(1)運動専門委員会

※平成18年度の運動専門委員会では、4つの地域別・実行委員会形式で4回のウォーキングイベントについて企画運営を担当しました。現在、平成19年度の計画についての話し合いを進行中です。

①わかばグループ マップ作成及び反省 6回 のべ64人参加。

マップ作成後の活動 月2回 染地・下石原地域福祉センターを会場に体操を継続中。
(両会場には講師指導あり)

②オレンジグループ マップ作成 6回 のべ73人参加。

マップ作成後の活動: H19年3月から月1回 市内の緑や花・文化財などの名所めぐりをテーマにウォーキング予定。

③青葉の会 マップ作成 6回のべ 46人参加。

マップ作成後の活動: 「食」を楽しみながら健康に結びつく活動を計画予定。

④つつじ会 マップ作成 4回のべ 42人参加。

4月7日実施に向けて準備中。

⑤平成19年度の活動計画の企画 3回のべ 30人参加。

(2)栄養・食専門委員会

12/9(土)の運営委員向けの調理実習企画 4回のべ11人参加

12/9(土)調理実習体験:運営委員 9人参加。

平成19年度の活動計画の企画 2回 12人参加。



平成18年3月25日発足記念講演会

(3)休養・こころの健康専門委員会

1/13(土)の新春セミナー企画 1回 3人参加。

(4)たばこ・アルコール専門委員会

11/25分煙マークについてちらし配布

禁煙体験記vol.1 配布

禁煙体験記vol.2 配布

(5)その他

健康づくり始める会たより vol.1~8 配布

市報ちようふ平成19年度元旦号『ウォーキングマップ』3つ掲載

調布FM 平成18年3月25日記念講演会時 事務局長取材対応



平成18年11月25日ウォーキング

○運営委員会の取り組み

健康づくり始める会の全体進行の管理、健康づくりセミナーの企画など、始める会の屋台骨を運営委員会では担っています。また、イベントの準備、当日の裏方を担当しています。現在、役員、事務局、運営委員会および興味がある方(17人)がメンバーとして、月1回会議を行っています。

運営委員会 計9回 のべ113人参加(3/1)

○平成19年3月31日現在 会員数 138人