

H19年度 調布市民健康づくり始める会の活動報告書

平成20年5月27日
(平成20年3月19日までの活動状況)

調布市民健康づくりプランの推進を目的に平成18年6月に発足した健康づくり始める会は、今年度は2年目の活動となりました。地域ごとの活動から一変、テーマ毎の専門委員会を中心に、健康づくりの「きっかけづくり」を目指した活動を企画・運営しました。

○これまでの開催イベント

日程	内容	分野
平成19年4月7日(土) ヘルシーウォーキング(喜多見コース)	つつじ会 担当 115人参加(会員76人, 新規入会 7人, 非会員32人)	身体活動・運動
5月 26日(土) 総会	68人参加 1部 総会 2部 「健康で長生きするために」 講師 川野医師 3部 大正琴演奏会 演奏 琴伝流「花みずき」のみなさん	身体活動・運動 休養・こころの健康
6月16日(土) ヘルシーウォーキング &ストレッチ体操	運動部会 担当 午前(深大寺コース) :54人参加 午後(体操) :56人参加 (会員49人, 新規入会2人, 非会員10人)	身体活動・運動
6月30日(土) 蕎麦打ち教室	食楽食育の会 担当 28人参加	栄養・食生活
10月 4日(木) 皇居ヘルシーウォーキング	運動部会 担当 124人参加(会員68人, 新規入会12人, 非会員44人)	身体活動・運動
10月25日(土) 芋ほり体験	食楽食育の会 担当 雨天により中止	栄養・食生活
11月21日(水) 調理実習	食楽食育の会 担当 18人参加	栄養・食生活
12月 9日(日) 絵本とお茶のたのしい午後	休養・こころの健康専門委員会 担当 22人参加(会員4人, 非会員18人/親子8組)	休養・こころの健康
平成20年1月12日(土) 工場見学ツアー	食楽食育の会 担当 43人参加(会員16人, 非会員27人/親子12組)	栄養・食生活
3月 4日(火) 高尾山ハイキング	運動部会 担当 55人参加(会員37人, 非会員18人)	身体活動・運動



3/4 高尾山ハイキング



11/21 調理実習



1/12 工場見学

○各専門委員会の取り組み

各分野ごとに打合せをかさね、イベントの企画運営をしています。その代表者が集まり、会全体のとりまとめを運営委員会が行っています。随時企画のメンバーを募集しています。

(1)運動部会（運動専門委員会）

毎月1回(第二火曜日)の打合せ、実踏を実施しています。「身近に出来るヘルシーウォーキング&健康づくり」をkey wordにした市内中心の活動と、「健康づくりのきっかけづくり」を目的としたイベントを企画運営しました。

運動部会 計18回 のべ132人参加

①わかばグループ

23回 のべ267人参加

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)



わかばグループ

②オレンジグループ

12回 のべ260人参加

月1回 市内・市外のウォーキング。



オレンジグループ

③つつじ会

4回 のべ71人参加

定期的に市内・市外のウォーキング。



つつじ会

(2)食楽食育の会（栄養・食専門委員会）

毎月1回(第三水曜日)の打合せ、勉強を実施しています。「バランスのいい食事の選び方」を勉強しながら、イベント企画を行いました。

食育食楽の会 計19回 のべ93人参加

6/30(土) 蕎麦打ち教室 :食事バランスゴマについて学習。

10/25(土) 芋掘り体験 :お芋の効能について学習。

11/21(水) 調理実習 :食事バランスゴマについて学習。

1/12(土) 工場見学ツアー :捨てた食べ物の行方について見学。食育「もったいない」を親子で学習。

(3)休養・こころの健康専門委員会

参加した時に「ホッと」一息つける…、そんなイメージでイベント企画を行いました。

打合せ 計1回 1人参加

(4)おたより編集部

メンバーから投稿していただいた活動報告を編集して

健康づくり始める会たより vol.9~14 発行

編集部打合せ 計7回 のべ11人参加



こころ

(5)その他

調布よさこい祭り 健康づくり始める会PRちらし 6,000部配布

保健センター1階ロビー 健康づくり始める会PR掲示(8月末から)

調布市民放送局より取材 (11月CATV放映)

平成20年度健康ガイド(健康推進課発行) 健康づくり始める会PR掲載

○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など、始める会の屋台骨を運営委員会では担っています。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11回 のべ132人参加(3/17付)

4/9(月) 14人

9/11(火) 13人

1/22(火) 12人

5/21(月) 13人

10/9(火) 12人

2/19(火) 11人

6/18(月) 13人

11/20(火) 13人

3/18(火) 16人

7/17(火) 12人

12/18(火) 12人

12/4 勉強会 1回 17人参加

○平成20年3月19日現在 会員数 163人