

調布市民健康づくり 始める会 おたより

夏も盛り、むし暑い季節となりました。冷たい物がおいしい季節ですね。皆さま、いかがお過ごしですか？今回は始める会おたより第4号をお届けします。

6月3日、紫陽花の美しい時期に、保健センターで「調布市民健康づくり始める会」発足記念講演会を開催しました。発足に先駆け、長友市長から、これ



からの会の活動に向けて、応援のメールが送られました。

会の最初に調布市民健康づくり始める会準備会の会長・上畑氏より、「始める会」の紹介がありました。「始める会は、健康づくりプランの6分野に

わたって、みんなで考えて、実際に取り組んでいこうとする会なのだ」という紹介がありました。その後、高松氏から会則（役員決め、運営の体制について）、会の活動予定などについて提案があり、参加された皆さんから承認を頂きました。

発足記念講演会では、森末歯科医師、山形歯科衛生士による『健康は口の中から - いつでもどこでも歯を磨こう -』の講演が行われました。歯のお手入れをすることで、身体全身の健康を保てるというお話や、「乳歯のむし歯を甘くみないで！」という、どっきりする写真も見せていただき、とても印象に残る内容でした。





積極的な質問が飛び交い，口の中の健康について，皆さんの関心の強さが感じられる，熱気あふれる講演会となりました。

後半は，高松氏の声かけによる軽いレクリエーションのあと，前回（5/13）地域分けされた4グループに分かれて，グループごとに『歩きたいヘルシーウォーキング』のコースの決定と，今後のウォーキングイベントの予定を立てました。



『出来る事をみんなで分担しよう！』と，とりまとめ役やリスト担当など，マップ作りに向けて役割分担をしました。今後，各グループのとりまとめ役の方を中心に，下見やマップ作りなどをしていきます。連絡網を使い，事前打合せ（当日の分担）などおこなう予定です。是非ご参加，ご協力ください。



今後の予定

H18.	9月 9日	ヘルシーウォーキング'予定(わかばの会企画)
	11月 25日	ヘルシーウォーキング'予定(オレンジ企画)
H19.	1月 未定	健康に関する「新春セミナー」予定
	2月 3日	ヘルシーウォーキング'予定(青葉の会企画)
	4月 未定	ヘルシーウォーキング'予定(つつじ会企画)

このたび「始める会」は92名の会員で発足いたしました。これからみんなで，楽しい健康づくりを一緒に考えていきたいと思っています。皆さんの健康づくりのアイデアと工夫，ちょっとしたご協力が，この会には必要です。皆さんのできる事を会の中で活かしてみませんか？皆さん，出番ですっ！一緒に，ますます元気な健康生活を見つけていきましょう。

連絡先 始める会事務局（調布市役所健康課）042-441-6100