

健康講演会

膝・腰の痛みの原因と セルフケア

【第1部】

『膝・腰の痛みの原因とセルフケア』

講師:小野寺 智洋 先生

(北海道大学 整形外科医師)



【第2部】

『膝・腰の体操 ~自分の足で歩き続けるために~』

講師:大須賀 聡 先生

(北海道大学 リハビリテーション科 理学療法士)



日時: 令和5年9月30日(土)

午前10時~12時 (午前9時30分開場)

会場: 余市町中央公民館 3階 301・302

定員: 100名 申込期限:令和5年9月25日(月)

※入場無料です。定員に達し次第受付を終了いたします。

申込先: 余市町保健推進委員会事務局

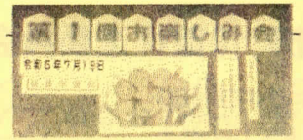
☎ 21-2122

(余市町役場 子育て・健康推進課)

多数の方が参加されるため、マスクの着用を推奨しています。

共催:余市町保健推進委員会・余市町

保健推進委員会 区会活動の紹介



山田区会

7月19日(水)機関紙作成部員で山田区会の健康学習会取材してきました。

「山田区会熟成会のお楽しみ会」と「保健推進委員の地区活動」の合同企画で健康学習会が開催され、参加者は16名でした。

はじめに、町の保健師さんより熱中症対策についてのお話がありました。「のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を摂ることが大切。」ということや「熱中症の症状と応急処置」などのお話を熱心に聞いていました。

その後は、「よいち総合型地域スポーツクラブの今川充マネージャー」のレクチャーを受けながら頭と体の体操をしました。最後に「ボッチャ」をチーム対抗で行い、1対1の引分けという結果になりました。

声を出しての活動は3年ぶりということでしたが、みんなが手をたたいて笑う様子を見て、熟成会会長も「こうゆうことが大切」と言っていました。

私たち取材陣も一緒に参加させていただき、終始楽しい時間を過ごしました。



熟成会会長

(実施:山田区会保健推進委員 中村

取材:機関紙作成部員 土屋 越智 瀧澤)



面白そう (Looks fun)

保健推進委員会は「健康で安心して暮らせる町づくり」の推進を目的に、各区会から推薦された委員により地域で健康学習会などの活動を行っています。

保健推進委員(任期 令和3年4月1日~令和6年3月31日)

	区会名		氏名			区会名		氏名			区会名		氏名	
	区	会	氏	名		区	会	氏	名		区	会	氏	名
大川ブロック	大川	1	西川	睦子	黒川ブロック	黒川	1	内田	綾子	西部ブロック	沢町	1	坂本	真貴子
	大川	2	瀧吉	嘉公		黒川	2	梁川	英一		沢町	2	和崎	薫
	大川	3	香川	美榮子		黒川	3	山下	晴男		奥寺	幸子		
	大川	4	三浦	明子		黒川	4	佐藤	裕子		沢町	3	土野	和子
	大川	5	植松	祐子		黒川	5	市橋	栄美子		富沢	1	土橋	京子
	大川	6	琴田	昭		黒川	6南	今堀	文恵		富沢	2	梶	加代子
	大川	7	横澤	敏子		黒川	6中央	若林	幸子		富沢	3	宮川	典子
	大川	8	立花	武壽		黒川	6北	熊谷	陽三		富沢	4	山本	繁子
	大浜中西		越智	貞子		黒川	6北	木村	武宏		港町		大村	久枝
	大浜中東		土屋	美奈子		黒川	7南	上野	千恵子		渡部	千枝子		
栄町		中野	信子	黒川	7北	加藤	優二	梅川	1	金子	純子			
中央ブロック	朝日町		月館	順子	黒川	8幡	石崎	ヒサエ	梅川	2	中村	幸子		
	入舟	1	栗原	弘子			白鳥	好	潮見町		成田	嘉藏		
	入舟	2	松本	文	黒川	18丁目	佐藤	絵利	豊浜町		荒谷	めぐみ		
	山田町		小林	達子	共栄		山崎	明						
	美園町		中村	笑子	黒川	8	森谷	ひろ子						
	美園町		瀧澤	節子	登町		村田	枝里						
	美園町		穴戸	小春			西條	康司						
浜中町		小出	美由紀											
浜中モイレ		谷口	ふく恵											

発行日 令和5年9月1日
 発行 余市町保健推進委員会
 会長 琴田 昭
 編集 機関紙作成部会