

## 川跡地区健康づくり推進員

出雲市より委嘱を受けて地区担当の保健師さんと共に地域住民の健康づくり活動を積極的に支援して下さる心強いボランティアさんです。

### 川跡地区健康づくり推進員

- 野津秀美さん(管理栄養士)〔稲岡大年四〕
- 石川光枝さん(看護師)〔高岡誠実三〕
- 荒木久美子さん(看護師)〔武志第三〕



## 健康づくりメッセージ

川跡地区のみなさん、私たち健康づくり推進員からのメッセージです。

今年度の川跡地区の推進員活動目標の一つに「いつもの生活に健康づくりをプラス1の推奨」をあげています。コロナ禍で運動不足による健康被害が問題になっています。ご自身の日常生活の活動にプラス10分、何でもできることで良いので身体を動かしてみませんか！

コミュニティセンターの事務所前と大ホールには健康コーナーがあります。健康づくりに役立つ情報がいっぱいです。パンフレットもご自由にお持ち帰りください。自動血圧計も設置してあります。日頃から血圧を測る習慣をつけましょう！



地域の方に見てもらえるよう、健康についてのちょっとしたお知らせやチラシを貼り、手作りの健康コーナーを設置しています



(写真左から) **お気軽にご相談ください**  
川跡地区健康づくり推進員

- 石川光枝さん ○野津秀美さん ○荒木久美子さん

### 川跡地区担当保健師

- 瀧川紗帆さん ○今岡由香さん(高岡地区担当)

### コロナについても一言・・・

今、社会で一番の問題は新型コロナウイルス感染症の収束です。現在、全国でワクチン接種が進んでいます。ワクチンを2回打つと発症率はかなり高い効果で抑えられると報告されています。出雲市でも少しずつワクチン接種が進められています。今後は64歳以下の方の予約が開始されるようです。ワクチン接種による副反応(接種部位の痛み、発熱、頭痛、吐気等)が起こる場合もあり、接種を受けるか悩んでいらっしゃる方もおられるようです。ワクチン接種は自らの意思で接種するかを決めますが、重症化予防のためにも一度考えてみてください。このところ出雲市のコロナ感染者は減少傾向にあるようですが、全国的にはインドに由来する感染力の強いデルタ株の影響で、夏場に再拡大が起こると懸念されています。ワクチンだけに頼るのではなく、日頃からの感染予防対策(マスク・手洗い・うがい・消毒・3密回避)が大切です。お互いに思いやりの心と行動をして、コロナをみなさんと乗り越えましょう！

## 夏休み川跡 おはようラジオ体操

主催：川跡のみな会  
共催：川跡地区社会福祉協議会  
川跡コミュニティセンター  
各種団体・サークル

川跡地区の子どもから高齢者までが楽しく笑い、笑顔であたたかく支えながら健康づくりをしましょう！

**とき** 7月25日(日) 6:20~8:00  
受付 ~6:10

**ところ** 斐伊川河川敷公園 (国志町 1500)  
(雨天の場合は中止にします)

**内容** ①ラジオ体操をしよう!  
指導：藤原恵美子さん(高岡町410) 3級ラジオ体操指導士 自説資格  
②楽しいジャンケン大会  
③みんなで楽しくウォーキング(自由参加)  
約30分程度、河川敷周辺を歩きましょう!  
④土手すべいをしよう!(自由参加)  
ダンボールは用意します

★帽子、飲み物をご持参ください  
★ラジオ体操カードをお持ちのお子様はご持参ください(主催者でも用意します)  
※参加者にはジュースと歯医者さんの歯ブラシをさしあげます  
◎数量スペースもありません



### 令和元年の様子

小さなお子さんからおじいちゃん、おばあちゃんまで一緒にすがすがしい朝に健康づくり