

健康知恵袋

『健康相談』・『ふれあいサロン』のご紹介

黒潮町では介護予防地域支援事業により「健康相談」・「ふれあいサロン」を実施しています。実施している地区は表1のとおりです。

健康相談

保健師による血圧測定や心身の健康に関する個別の相談をお受けしています。

◆対象者／40歳以上の方

ふれあいサロン

高齢者の閉じこもりを予防し、地域住民が交流できる場として健康相談終了後に、ふれあいサロンを実施しています。

◆対象者／町内に住所を有する高齢者

スタッフ

健康づくり推進委員、食生活改善推進員、健康づくり婦人会、区長、民生委員・児童

委員など地域のボランティアのみなさまのご協力をいただいて実施しています。

内容

各地区によってさまざま内容になっていますが、生活習慣病予防のための栄養指導、救急時の対応・防災についての講話、その他健康に関する講義、レクリエーションや介護予防体操などを動かしたり、みんなで楽しめる内容となっています。

その後は地区のボランティアさん手作りの昼食をいただきながら、和気あいあいとした雰囲気で行なわれています。

平成19年度実績

	健康相談	ふれあいサロン
実施回数	61回	111回
参加者延人数	633人	1,937人

表1 <健康相談・ふれあいサロン実施地区>

鈴 野	◎	大 和	◎	有 井	◎	加持本村	◎	錦 野	◎
市 野	○	浜 町	◎	上川口浦	◎	本 谷	◎	芝	◎
川 奥	◎	明 神	◎	上川口郷	◎	大屋敷	◎	馬 荷	◎
伊 與	◎	会 所	◎	蜷 川	○	大井川	◎	大方橘川	○
町 分	◎	横 浜	◎	浮 津	◎	早 咲	◎	御 坊 畑	○
上 分	◎	白 濱	◎	鞭	◎	浜 の 宮	◎	上田の口	○
坂 折	◎	灘	○	奥 湊 川	○	町	◎	緑 野	◎
馬 地	◎	伊 田 浦	◎	小 川	◎	万 行	○	下田の口	◎
下 分	◎	伊 田 郷	◎	田 村	○	入野本村	○	出 口	○

◎ 健康相談のみ実施
○ 健康相談とふれあいサロン
両方実施

参加者の声

健康相談やふれあいサロンに参加されている方からは「ここに来ることが生きがいになっている」「なんでも話せる」「実施されている場所も身近な場所なので行きやすい」という声がかかれ、住民のみなさんにとって住み慣れた地域で人々と交流できる癒しの場になっています。

また、「足腰が弱ってきたのでトレーニングをしたい」「病気の学習や健康状態の確認をしたい」という健康・体力・文化などについて学びたいという積極的な意見もありました。ふれあいサロンではこのような住民のみなさまの声をもとに学習ができるようさまざま内容に取り組んでいます。

健康について相談したいという方、また相談することはないけれど血圧を一度測ってみようかな、人と交流できる楽しい場なら行ってみようかなという方など、ぜひお越しください。

