

Community activity vol.2

健康づくり推進員

通称 **けんすいさん**

FIELD
健康・予防講座、健康フェア

武山 浩次 さん

40代半ばに体の節々が痛むという不調に見舞われました。受診したら「運動しなさい」と。体を使う仕事だったので運動しているつもりだったんですが、仕事と運動は違うとのことでした。こってりしたものが大好きで、仕事あとの飲みすぎや食べ過ぎもしばしば。これではダメだよなぁと思っていたところでした。それで健康講座を受けたりウォーキングに参加したりと行動し始め、定年退職後に推進員の活動を始めたんです。自分もそうでしたが、働き盛りの40、50代は運動や健康には無頓着な方が多いかもしれません。若い方も、健康に気を配ってほしいと思います。体を動かすと気持ちがいいですし、いつまでも元気でいるために健康について知り、体を動かしましょう。

けんすいさんは、ひとりひとりが心身ともにいきいきと生活できるよう、関係機関と協働しながら、市民の健康づくりへの関心を高め、活動を支援する健康づくりのリーダーです。健康講座のほか、健康イベントでのパネル展などを行っています。20歳以上の市民で、健康づくりに関心があり、定例会などの活動に定期的に参加できる方をお待ちしております。

ひやみかちなはウォークでの健康フェアにて

問合せ先 地域保健課 ☎ 853-7962

Community activity vol.1

母子保健推進員

通称 **ぼすいさん**

FIELD
子育て応援訪問、育児教室、乳幼児健診

具志堅 恵子 さん

「話をして打ち解けると、お母さんやお子さんの笑顔がでてる。これを体験するとやめられないです」と笑う具志堅さん。地域の親子に寄り添い、関わるなかで縁が広がっていくことに充実感を感じています。子どもが手を離れふと寂しさを感じていたときに案内を目にし、この活動を始めました。ぼすいさんは、すべての親子がいきいきと健やかな生活ができるよう、妊産婦や乳幼児、またその家族の健康の保持や増進についてサポートする地域ボランティア。家庭訪問では、乳幼児健診や予防接種の案内のほか子育て相談にのるなど、市民と行政のパイプ役も担います。

会には様々な経験をもつ人が集まり、和気あいあいとした雰囲気。市在住の75歳未満で、子育て支援に関心があり、定期的に活動に参加できる方をお待ちしております。地域の中で親と子が、いきいきと健やかに生活できるようお手伝いしませんか？

健診のお手伝い

問合せ先 地域保健課 ☎ 853-7962

地域で活躍する、推進員と調査員を紹介します。

Community activity vol.4

統計調査員

興味を持った方はぜひチャレンジしてください

FIELD
担当調査区の世帯や企業

具志堅 政雄 さん

空いた時間を利用して市のために貢献できないかと考えていたところ、調査員の募集案内を見てやってみようと思ったことが活動のきっかけです。なにごと最初は苦労すると思いますが、統計調査のお仕事は慣れてしまえば難しい仕事ではありません。事前打合せで詳しい説明があり、期間中は指導員のサポートもあるので、初めての方でも問題ないでしょう。世帯や企業訪問をする中で、「ご苦労様です」とねぎらいの言葉や「暑いのに大変ですね」と麦茶を頂いたりするほか、快くご協力いただけたときにやりがいを感じますね。

統計調査員は、全国家計構造調査や国勢調査などの調査ごとに任命される非常勤の公務員で、報酬があります。20歳から70歳までの健康で、責任を持って調査事務を遂行でき、調査で知れた事について秘密保持ができる方を募集しています。詳細はQRコードをご覧ください。

長年にわたり統計調査を担当。令和3年度には統計功績者表彰(総務大臣表彰)を受賞。普段は仕事をしながら、空いた時間や休日を利用して活動しています。

問合せ先 企画調整課 ☎ 951-3223

Community activity vol.3

食生活改善推進員

通称 **しょっかい食改さん**

FIELD
料理教室、エプロンシアター、パネル展

入仲本 照子 さん

「長い間、県外に住んでおり夫の定年退職後に沖縄に戻ってきたんですが、体型は普通でもお腹だけが出ている若い人たちが多いことにショックを受けました。それまではそんなに目にしなかったの…」と話す入仲本さん。幼稚園の調理室で働いたのち、料理教室や食生活改善推進委員養成講座に参加し、この活動を始めました。出前授業やエプロンシアターを通して、子どもたちに朝ご飯を食べることの大切さや野菜を食べることの大切さを伝えています。若い人にどうしたら知ってもらえるのか、毎日摂取したい野菜350gも目で見えてわかるようにしたり、時間のかからない簡単レシピを伝えたり、イベントでは1食分の野菜がとれるスープを紹介しています。

食改さんは、料理や食生活について学び、それを家庭や地域に広める事で市民の食の健康づくりをサポートするボランティアです。初めての方は養成講座も兼ねた定例会に参加することで知識が身に付きます。健康に興味のある方、子育てが一区切りした方、一緒に「おせっかい」しませんか？活動は今年で32年になります。

まぐろ料理教室の様子

野菜摂取を増やす取り組みにて

問合せ先 健康増進課 ☎ 853-7961

地域へ還元!! シルバーパワーを

60歳以上の那覇市民の皆様へ

シルバー人材センター 会員募集中!!

事務所窓口にて、平日随時受付してます!

公益社団法人 **那覇市シルバー人材センター**
〒900-0004 那覇市銘苅二丁目3番1号 なは市民協働プラザ3階

■お問合せはこちら
☎ 098-943-5658
FAX:098-943-5673 E-mail:naha@sjc.ne.jp

詳しくはHPをご覧ください
<https://nahasjc.or.jp/>

広告