

健康づくり 推進委員 & 町議会

地域に根差した健康づくりの推進を行い、住民の方々の健康保持・改善を目指して積極的に意見を交わし、各種健康事業の周知や地区ごとの健康集会などを行っている健康づくり推進委員の皆さまにお集まりいただきお話を伺いました。



健康ミニ集会の様子（箱根ヶ崎地区）

人のためにもなるけど 自分のためにもなる

Q 委員を引き受けたきっかけは？

「町内会長さんから「誰か探してほしい」と頼まれた時、自分でもできるかなと思って引き受けた。」

「私も町内会長さんから「あなたしかやる人がいないの」って言われた。お世話になつていたので恩返しと思って。」

「瑞穂町に越してきて日も浅かったので、町や人を知るきっかけになればと思って引き受けました。」

Q どんな活動をしていますか？

「各町内会に一人ずつ委員を置くのが目標で、現在28名で活動しています。」

「各地区でテーマを決めて、町の保健師さんや管理栄養士さんたちと連携して「健康ミニ集会」を開催しています。チラシを作って、町内会で回覧してもらったり、町内の方々に声をかけたり。20〜30人ぐらい集まります。」

「町全体の人を対象に、年に1回、講師を

く意識が高まって。気が付いたら肩こりがすっかり治っていました。」

「推進委員って何？」「それ、町の関係なの？」健康づくり推進委員って知られていないんだなって思うことがしばしば。」

「委員を引き受けてくださる人がなかなかいなくて。推進委員がいない町内もあるの、健康ミニ集会のお知らせにほかの町内にもチラシを持って行ったり、回覧をお願いしたり。」

「町が健康や福祉に頑張っていることがわかった。職員さんだけではできないこともあるので、みんなでやらなくちゃって。勉強になります。」

Q 普段はどんな仕事をしていますか？

「シルバー人材センターに登録して、仕事をしています。」

「仕事はもう引退。」

「事務職を。この活動に理解をいただいています。」

「主婦です。」

Q 今後、どんな瑞穂町になってほしいですか？

「町民がゆっくり、ゆったり生活できる。子供たちと年配の方々が、イベントなどの一過性でなく、普段からふれあえるといいな。」

Q 活動されて、良かったなと思うこと、大変だなと思うことは？

「声かけに行ったら「ちようど何かしたかったの」と、いいタイミングで参加してもらえたり、町内会に入っていない方もお話しできたり。」

「以前は、健康に無頓着だったのが、すぐ

引越してきた方が「いいまちだなあ」と思ってもらえるまち。」

「3万人ちよつとの町だから、まとまりやすいと思う。みんなが一堂に会して、健康や運動につながる何かができるまち。」

Q 推進委員さんから一言。

「この活動は、人のためにもなるけど、自分のためにもなる。」

「健康づくりというと、年を取った人が、と思いがちですが、早くから意識することが大切。」

「早くから健康に気を付けて、長生きしましょう。」

Q 議会、「ギカイのひろば」って一言。

「しっかり読んでいます。議員さんの活動や町の問題も見えてきて、勉強になります。」

「特集ページが掲載されてから読むようになりまして。」

「読んでいます。一人の声をしっかり聞いて、議会へ、町へ引き上げてほしい。」

参加してくださった健康づくり推進委員の皆さん、ご協力ありがとうございました。



(左から) 町田 孝江さん 金井 容子さん 小川 明正さん 浦上 徹子さん 内野 好子さん (けやき館)