

つやまボランティアセンターだより

第23号 平成26年 6月20日
発行：登米市社会福祉協議会津山支所
津山町ボランティア連絡協議会
TEL 0225-68-2161
FAX 0225-68-2180

津山町ボランティア連絡協議会総会

4月21日（月）津山町ボランティア連絡協議会総会が66名の会員に参加いただき開催されました。

始めに津山総合支所高橋支所長さんに祝辞を頂きました。続いて4月に移動で来られた小野寺裕子保健師さんと丹野良江栄養士さんから宮城県の今後の取り組みについてお話を頂きました。

宮城県は肥満が多いということで

- 身体活動・運動分野
 - ・ウォーキング講座（ノルディック）
 - ・つやま元気講座の開催
- 栄養・食生活分野では
 - ・減塩に努める
 - ・野菜をたっぷりとりましょう

などのお話を頂きました。

ボランティア自身が健康で今後の活動をしていただきたいと思います。

講話後、総会議案も承認され終了しました。



役員のみなさんお疲れさまでした

ボランティア養成講座(ウォーキング)



自分の健康は自分が守る！

5月14日（水）NPO 法人日本セラピー普及会代表の東順子先生を講師に迎え開催されました。

毎日の姿勢や動作のくせが、体の不調の原因かもボランティア活動もまず自分自身が元気であることまた地域の方々へのアドバイスに活かしてください。



平成22年 平均寿命（健康寿命）男性 79.55（70.42歳）
女性 86.30（73.62歳）
筋肉は「金肉」日本人の筋肉100gのお値段（医療費・介護費）
男性 25万円 女性 32万円
痛いから「安静？」…運動不足は関節も硬くなり動かしにくいですが筋肉は減る一方です。
頑張りすぎずに続けることが大事です。

