

法の郷健康塾

1 健康まつり、講演会開催

- * 第3回健康まつり 9月4日
- * 健康講演会 4月13日(薬のあれこれ)、7月20日(災害対策前の心得-体力・栄養管理等)、10月27日(音楽療法)、2月15日(健康体操)
- ・ 4回全ての講演会参加者に粗品有



2 健康チャレンジ

- * 「四国を歩こう」の実施
 - ・ 期間(7月1日～11月30日)
 - ・ 5か月間のうち80日以上参加
 - ・ ラジオ体操、長生き体操等も可(カードを参照)
 - ・ 参加賞有、四国1周達成者に認定賞と賞品有
 - * 健康ウォーク(8月を除く原則毎月第2日曜日)実施
 - ・ 全日数出席者と1回欠席者に参加者に粗品有
 - * ペタング(8月を除く原則毎月第2日曜日)実施
 - * 「私の健康アツジ」の実施
 - ・ 期間(10月10日～11月6日)の4週間
 - ・ 運動・食事等5項目と健診等
 - ・ 参加賞有
- * ラジオ体操やあいうべ体操、パタカラ体操の継続



あ い う べ

1日30回を目標に!

ハ、ハ、ハ、ハ…、タ、タ、タ、タ…、カ、カ、カ、カ…、ラ、ラ、ラ、ラ、

食前に、ふじの山の歌に合わせて!

3 我が家の健康宣言

- * 家族みんなで話し合って、一家の1年間の健康増進目標を立て、時々家族で振り返りをする。
- ・ 提出者には5月1日に野菜苗を2本進呈



4 食生活の改善啓発

- * 伝承料理(法の郷 伝えたい四季の味)の味を取り入れた食生活改善推進員による自治会や有志を対象に健康料理教室・塩分測定を年間25回開催する。(自治会場がない場合にはコミュニティセンターでの開催可)
- * 共食の重要性の普及啓発を行う。
- * 野菜の1日の目標摂取量が達成できるよう、呼びかける。



5 健康カレンダー全戸配布

健康に関する行事等を掲載しています。ご家庭のよく目につくところに貼ったり、必要な項目の期日をスケジュール帳に記入しましょう。

感染症予防にうがい、手洗いを

マスクを徹底しましょう。

