

# まちの話題



健康づくりは自分  
たちで！宝城南区

6月8日、宝城南区で「健康づくり講演会」が行われました。

同区では、区民の高齢化率が46.3%と小郡市内の行政区で一番高く、2人老人世帯が多い中、健康問題は、区にとって重要な課題として今年度から健康づくりに取り組んでいくことを決めました。

その第一段として、小郡三井医師会長でNPO法人「あすてらすヘルスプロモーション」理事長の丸山泉先生を講師に迎えて実施されました。

丸山先生は、新型インフルエンザの予防、脳梗塞などの原因になる生活習慣病の予防、骨粗しょう症・高血圧予防、健診の大切さ、日常の無理をしない運動の大切さ、認知症予防など、幅広い内容についてわかりやすく話されました。

肥山隆治区長は、「区民の自主的な朝のラジオ体操やグランドゴルフなど、今取り組んでいることを続けていきながら、朝夕の「ちょこっと散歩」運動や健康につながることを区の事業として今後進めていきたい」と話されました。

最後に、丸山先生は、「高齢化率の高い先発モデル地区として、様々な企画発信をしてください」と激励されました。

## ジョグウォーク実行委員会からふるさと寄付



ふるさと寄付を行う谷端副代表(右)

6月16日、市民活動団体「Co-coa」の谷端副代表が市を訪れ、ふるさと寄付をされました。

この寄付金は、小郡運動公園で行われた第1回ジョグウォークの参加費と協賛金から寄付されたものです。

谷端副代表は「小郡のまちの人と人とを結び、つながりあえるようなコミュニケーションに役立てていただければと思います。また来年も小郡で開催したいと思っておりますが、その際には今回よりも多くの参加者とボランティアの方々に参加していただければ。」と話されました。

# まちの話題



九州管区行政評価局長表彰を受賞

小郡市で行政相談委員として10年間活動を続けてきた小澤幸江さんが、総務省九州管区行政評価局長表彰を受賞しました。

小澤さんは1999年から、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員として活動。月1回、市役所で国や県など行政の仕事について、市民からの要望や苦情を受け、皆さんの声を改善に役立てるため、住民と行政を結ぶ架け橋として活躍されています。

平安正知市長は、「お世話をおかけしますがよろしく申し上げます。」と話されました。

食のおはなしをされる藤田さん



食生活アドバイザーによる食のおはなし

6月14日、小郡幼稚園の日曜参観にて、小郡市食生活アドバイザーの藤田桂子さん(三国校区)による食のおはなしが行われました。

小郡市食生活アドバイザーとは、地域で食生活改善のためのボランティア活動をされている「小郡市健康を守る母の会」会員から、市が委嘱した9名の方々です。主に、食のおはなしや食の啓発・相談コーナー(あすてらす内)で食の相談を受けられています。

今回のおはなしでは、日曜参観に来られた保護者の方々に「生活リズムと朝食の関係」と題して、脳を活動モードに変えるために朝食が必要であること、脳のエネルギー源となるブドウ糖の上手な補給法について話されました。また、問題となっている食の乱れに関して、家庭での食育の重要性、特に乳幼児期の食習慣の形成が大切だということです。最後に藤田さんは「相談があればお気軽にあすてらすの食の啓発・相談コーナーにお越しください。」と話されました。