



倉敷西公民館

広報

No. 108

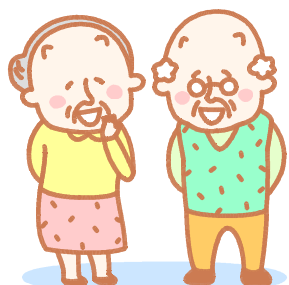
発行所：倉敷市倉敷西公民館 倉敷市八王寺町199-3 TEL：086-424-3610

ホームページ：[http:// www.kurashiki-oky-ed.jp/kurashiki-nishi-ph/](http://www.kurashiki-oky-ed.jp/kurashiki-nishi-ph/)

中洲学区 老人クラブ 連合会講演会 が行われました

9月5日(水)、13:30より水江公民館において中洲学区老人クラブ連合会講演会が行われました。

講師に、倉敷市保健所健康づくり課倉敷保健推進室保健師 森永 寛子さんをお迎えして、「健康への道」という演題でお話を聴きました。



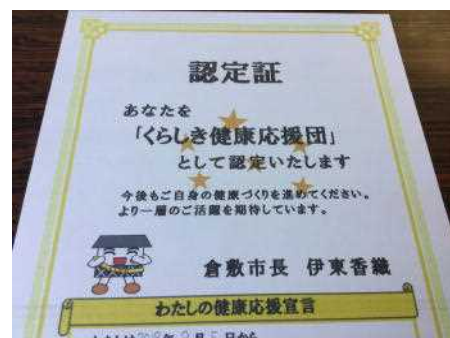
を判断するとき特に重視するものは、「健康状況」と「家計」というデータがあります。(厚生労働省)健康は、幸せな明日へのパスポート！くらしき健康応援団講座を受講し、まずは自分の健康を応援！学んだことをおすそ分けして、大切な人の健康を応援できたらもっと幸せ！くらしきに、みんなの**健幸**の輪が広がっていくことを願って、レッツスタート！

参加者のみなさんは森永先生と会話のキャッチボールを楽しみながら有意義な時間を過ごすことができました。



このお話は、倉敷市が今年から行っている「くらしき健康応援事業 くらしき健康応援団」の一つです。

倉敷市が作成したワークシートには『あなたは今、幸せですか？人が幸福度



応援団の認定証をいただきました。

【参加者の感想】

- 私たち、高齢者に対して重要な「健康面」について、ワークシート等を使い分かりやすくお話くださりよく分かりました。
- あいうべ体操を知ることができ、これを今後毎日実践し、健康を心がけます。そして、100歳を目標に日々過ごします。
- もう少し朝食を考えるようにします。