

スマイルなんぶ通信 No.5

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今月号は『スマイルなんぶクラブ』の活動を「福祉保健課 健康増進係」が紹介致します。

😊 スマイルなんぶクラブとは 😊

スマイルなんぶクラブは、自らの健康意識を高めると共に、家族や地域にも広め、地域ぐるみで健康で明るく元気な南部町を目指す会で、基本的に健康づくりに対して、熱意と学習意欲を持った方々のクラブ活動（学生時代の部活）です。本年3月に発足し、現在の会員数は25名で、隔月で開催しています。一回の活動で行う内容は、①測定②学習③意見交換④体験（運動又は食生活）の4つで構成しており、意見交換の時間では決められたテーマに沿って会員同士が様々な意見や情報を出し合い、私達健康増進係も刺激を受けております。



南部町の医療費について、皆で学習をしました。

体幹トレーニングを実際に体験し、参加者の方からもこれなら続けられる！という声が上がりました。



そこで今回は、会員から出された意見や情報の中から会員以外の方へも「教えたい、知ってもらいたい、気づかされた…」ことをお伝え致します。

<クラブ会員から見た健康へつながるポイント>

保健師A



よくしゃべり、よく笑い、よく動く。
「えー！」と言いながらも反応が早い。
積極的・前向きな姿勢。体重を増やしてこない、毎日の成果です。

栄養士



気になることはすぐ行動に移し、無理なく続けられる「適度」なところを皆さんみつけています。また、野菜を意識して食べている方が多いです！

保健師B



続けること！そのためには仲間や楽しみを見つけること！
「継続は力なり」は本当でした。

保健師C



1人より2人、2人より大勢。周囲の人と行う健康づくりは楽しく、無理なく！ちょっとした気づきが、10年後には大きな差に繋がります。

スマイルなんぶクラブでは、なんぶ健康会議の目標にある“町民と共に生活習慣病の発症と重症化を予防する”ために“町民主役の健康づくり”を一緒に考えていきたいと思っております。会員は随時受け付けておりますので、福祉保健課健康増進係までお問い合わせください。

図書館 行事予定

●乳幼児リトミック教室

9月9日(水曜日) 午前10時30分～11時30分

講師：佐野 貴子先生/長洞 まゆ先生

●乳幼児お話し会 のんたんのへや

9月16日(水曜日)

午前10時30分～11時30分

《大人名作映画会》

●9月13日(日曜日) 午後2時30分～4時30分

滝田洋二郎監督 日本アカデミー賞受賞作

「おくりびと」を上映します。(入場無料)

*蔵書点検があります。

9月1日(火曜日)～9月5日(土曜日)まで

大変ご迷惑をおかけ致しますが、協力をお願い致します。

資料の返却は、玄関前にあるブックポストをご利用下さい。

館内整理日 9月30日(水曜日)

新刊案内

- | | | |
|--------------|-------|---------|
| ・「連 鶴」 | 梶よう子著 | 祥伝社 |
| ・「明日の海は」 | 近藤史恵著 | PHP 研究所 |
| ・「生還者」 | 下村敦史著 | 講談社 |
| ・「悲しみと無のあいだ」 | 青来有一著 | 文藝春秋 |
| ・「富士山噴火」 | 高嶋哲夫著 | 集英社 |
| ・「水曜日の凱歌」 | 乃南アサ著 | 新潮社 |
| ・「なりたい」 | 畠中恵著 | 新潮社 |
| ・「血の弔旗」 | 藤田宣永著 | 講談社 |
| ・「悲 素」 | 帯木蓬生著 | 新潮社 |
| ・「村上さんのところ」 | 村上春樹 | 新潮社 |
| | | 他,35冊 |

図書館の宅配サービス

図書を自宅にお届けする【宅配サービス】を利用しませんか？

【対象者】 町内に在住し、心身に障害や高齢のため図書館に来館するのが困難な人。

【内 容】 宅配サービス希望者宅に訪問し、図書に関する情報を聞き取り、自宅までお届けする。

【宅配日】 月に1回 10冊まで。(返却は翌月の宅配日) 町民の皆様 ご活用下さい！

申込み：お問合せ 南部図書館 ☎62-9292

☆7月 図書館は、こんなことしました！

・7月11日(土) NPO 法人山梨子ども図書館理事長 斎藤順子氏による「絵本の読み聞かせ講座」を開催しました。



・7月25日(土)、山梨県森林組合研究所「森の教室」の出前講座において、「親子工作教室」を開催しました



美術館 行事予定



美術館では、9月8日(火)～9月30日(水)まで南部町福士(天王区・矢島)在住の若林明さんが撮りためてきた富士山の写真を展示します。町民の皆様ぜひご来場下さい。



【富士山の笠雲写真展】

日 程：9月8日(火)～9月30日(水)

場 所：南部町立美術館・一般展示室

入 場 料：無料

開催時間：午前9：30～午後5時まで

休 館 日：月曜日と祝日の翌日

富士山の美しい笠雲をぜひご覧ください！