



# 自治会だより



Facebook

令和4年度 健康ライフセミナーが開催されました (10月2日)



～令和4年度健康ライフセミナーを終えて～

健康増進グループ 西川委久子

「あんた、健康増進のグループ長しんさいな。フォローはしっかりしますすけえ」と、今年度初の自治会理事会で、現在の副グループ長に声を掛けられ、「まあ、それではしましようか」と軽い気持ちで、「健康増進グループ」と「健康づくり推進員協議会」との区別もつかないような状態のまま、お役を引き受けました。

ほぼ、不安しかないスタートでしたが、第1回の健康増進グループ会議で、オブザーバーと副グループ長のお二人以外は、みなさんが私と同じ「初担当者」という事もあり、「みんな同じ気持ち（不安）かも?!」と思うと、私の不安の半分以上は自然と薄れていき、「誰でもできるグループ長」を目標に、今回の健康ライフセミナー開催準備を進めました。講師との打合せや文書作成など、個別に進めさせていただいた部分がありましたが、5月、7月、9月と3回のグループ会議のほか、食育、健推との相談会や打ち合わせなどを数回行い、皆さんからお知恵をいただきながら、一緒にライフセミナーの準備に取り組むことができました。

コロナ禍での開催にあたり、参加状況も心配していましたが、当日の満席になった会場を見た講師が「こんなに参加者がいるの?!湖山の皆さんは意識が高く、積極的な方が多いですね!」と驚かされていたほどでした。「いきいき元気で、家で暮らそう!」をテーマに、ライフステージごとに講師の体験談を盛り込んだ内容で、1時間20分の講演時間があっという間に終了しました。食育さんの適塩講座、健推さんの集団検診PRなど予定していたスケジュールも滞りなく行うことができ、ライフセミナーを終えることができました。

アンケート結果では、「講師の話をもっと聞きたい」、「次回は減塩味噌汁とそうでない味噌汁と飲み比べができるのもっとわかりやすい」など、今後の開催を希望される意見が多く、来年度以降については未確定ですが、湖山地区の皆さんが健康意識を向上し、一緒に学べる時間を作れると良いと思いました。

当日までに、準備を一緒に進めてこられた仲間にご参加いただいた皆さまに感謝いたします。ありがとうございました。





## 青少年育成湖山地区協議会事業 カヌーを楽しもう！



(9/4)  
たくさん子どもたちや、オトナも・・・  
地域の宝「湖山池」を、カヌーで満喫しました！

## コロナ禍の中でも、できることを工夫して！



青少年育成湖山地区協議会と湖東グリーンゾーン  
湖山支部による夏休み防犯パトロール (8/5~8/20)

湖山小学校奉仕作業に、鳥取市消防団湖山分団が参戦！  
廃棄の机や椅子の破壊や分別をいたしました (8/21)



## 防災倉庫の中身とは！？

湖山地区自主防災会の皆さんによる「防災備品活用研修会」が行われ、昨年度設置された公民館裏の防災倉庫に保管されている装置・備品の確認と、その使用方法を研修しました。照明や簡易トイレ、エアマットレスなど、自主防災会の皆さんが尽力され、充実した装備となっております。万が一の、いざという時のために大切な訓練です。(8/28)

