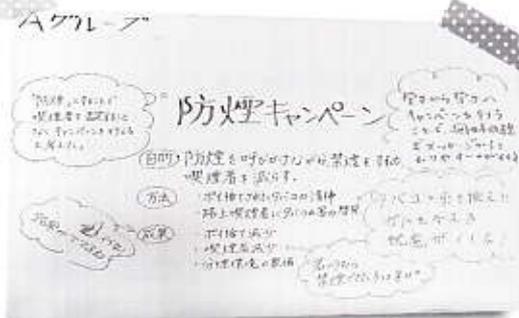


Aグループ



## 行ってきました!!.....

2月8日に、日進市健康課(保健センター)主催の「平成28年度 いきいき健康プランにっしん21ワーキング第2回」に商工会女性部のネットワーク会員として参加しました。市役所職員の職員研究会員や、日進市食生活改善推進員、運動普及推進員、大学生など、さまざまな業種や所属の方が参加されていました。最初に日進市の事業実施状況の説明があり、来年度の事業予定の説明があったあと、「ヘルピーストレッチ」というストレッチ体操をDVDを見ながら

参加者全員体験しました。その後、4グループに分かれて、■「一押しの健康づくり事業をみんなで共有しよう」と題して、ワークショップを行いました。私たちのAグループでは、5名の自己紹介と、それぞれの所属団体の健康への取り組みについて発言し、5人の中からいちばんいいと思うものをB紙に大きく書いて、全体発表しました。商工会女性部の

- 「**取組み・事業名**」として、①寄せ植え講習・クラフトバッグ作り・書道教室②花いっぱい運動・銭太鼓をあげました。
- 「**どんな事業?**」については、①仕事を持っている人中心の部会なので、集まるのは夜。商工会に集い、おしゃべりしながらクラフト等の講習・実習を行う事業②商工会前の花壇を季節ごとの花で彩り管理する事業をあげました。
- 「**良いところ、おすすめポイント**」については、①つながりができる、作ったものをイベントなどで販売することで楽しみが増え、生活に活気が出る、また次の活動につながりやすい②身体を動かすことは健康によい。また、花壇がきれいになったね、と見た人からほめられることでみなで商工会を盛り上げようとする意識が高まる。
- 「**これからはこうしていきたい!**」のテーマについては、健康を意識した活動も盛り込んでいくとよいと思う。と答えました。

最終的にAグループは愛知学院大学生の「防煙キャンペーン」を選び、発表してもらいました。上手に禁煙を促す工夫や、ポイ捨ての防止など素晴らしい内容でした。健康課では、「にっしん健康マイレージ」を推進しています。健康づくりポイントを貯めると「まいかカード」がもらえます。県内の協力店で「まいかカード」を見せるといういろいろなサービスが受けられます。



副部長 眞柄 文子

## クラフトバッグサークル 絶賛メンバー募集中!!

昨年11月よりひっそりとサークルを始めました(笑)。  
原則、毎月第2木曜日の午後7時から9時まで行っています。  
費用は、

- ✦ 初 回: 材料購入 1,500円
- ✦ 2回目以降: 指導料500円 のみです。

2回で1個の完成ペースです。

(私の場合) 世間話から始まり、お互いの作品鑑賞、おもむろに製作開始と少々スローテンポです。1月からは、網代(あじろ)編みに挑戦中です。  
好きな色、好きな型、皆ちがって皆いい自分だけのバッグを作りましょう!



副部長 牧 悦代