

《健康福祉課からのお知らせ》




令和4年度 7月（21日～27日）
“宜野座村 いきいき健康ウィーク”について




6月20日に梅雨が明け、暑い夏の到来！体調はいかがでしょう？
生活の中にちょっと“健康習慣”を取り入れ、夏バテしない身体づくり・健康維持増進を心がけてみませんか？

毎月、各自で取り組んでいる“健康ウィーク”ですが、今年度は、7月・10月・1月にイベントを開催しますので、たくさんの参加をお待ちしております！
いきいき健康ウィーク（週間）から
“生き 行き 健幸 ウィーク（習慣）”へ

【イベントについて】

健康ウィーク週間	7/21（木）～ 27（水）の1週間
参加対象者	すべての村民・村内に勤務している村外の方
イベント内容 	<p>★<u>昼3時に防災無線からラジオ体操が流れます！</u> <u>（朝6：25→NHKテレビ、6：30→ラジオからラジオ体操が流れています。）</u></p> <p>★<u>脳トレクイズ（夏に関するクイズ）！</u></p> <p>★<u>7/27（水）午後7時～食育講演会（zoom）開催！</u></p> <p>※詳細については、7/22の世帯配布チラシでお知らせします。</p>
実施項目 ※詳細については、記録表に記載されています。	<p><u>“1123運動推進”</u></p> <ul style="list-style-type: none">・1日1回・1声かけて・20分以上のウォーキング・3食きちんと食べよう <p><u>“コロナ感染予防”</u></p> <p>＋3回：歯みがき&舌みがき&うがい＋手洗い</p>
参加方法	<ol style="list-style-type: none">①記録表を取得する。（申込不要）②1週間、自分の生活を振り返りチェックする。③アンケートを記入する。④記録表・アンケートを役場へ提出する。⑤抽選会にて賞品をゲット！（はずれなし）

<p>記録表 ※①～③の方法で 取得できます。</p>	<p>①配布チラシを参加者分コピーして使用 ②役場・各区公民館にて配布 ③ホームページでダウンロード可能</p>	
<p>万歩計の貸出</p>	<p>健康福祉課（健康推進係）窓口にて受付</p>	
<p>参加賞引換 について</p> <p><u>*記録表と引換になります。</u></p>	<p>期 間 → 7/28(木) ～ 29(金) 時 間 → 午後1時 ～ 午後5時 場 所 → 村役場2階ロビー（玄関入って右側の広場） ※はずれなしで、引き換えに来た方全員にプレゼント！（賞品は、もらってからのお楽しみ！！）</p>	

《令和4年度 宜野座村健康づくり講演会》

今年度も健康づくりの一環として、食に関する意識を高める目的で講演会を計画しました。今回の講演会も、前回同様、自宅・勤務先でも視聴できるようにオンラインで開催いたします。

～ 皆様のご参加（視聴）をお待ちしております。～

講師 宮國 由紀江 氏

《 琉球薬膳研究家・栄養士・国際中医薬膳師・沖縄県知事承認琉球料理传承人 》

- ・健康と美容をテーマに、沖縄に根ざした薬膳の考え方と御膳本草の研究と伝承に努めている。
- ・著書：『薬膳でメンテ』 発行：(株)タイムス住宅新聞社
- ・6月30日（木）の沖縄タイムス「週間ほーむぷらざ」に宮國先生が書いた「うちなーむんでクスイムン」が掲載されていました！

題 目 「夏対策！うちなーむんでクスイムン」

1. 日 時 令和4年7月27日（水） 午後7時 ～ 8時
2. 会 場 自宅でオンライン（30分前から設定OK）
※7時までに参加お願いします。
3. 参加費 無料
4. 設定について（現在調整中）
7/22の世帯配布チラシにてお知らせします。