

令和6年度 洗馬地区の地区活動

① 洗馬地区の課題・特性

- ・洗馬地区は就業者総数割合で第一次産業割合が男女ともに市内1位となっている。岩垂の広大なレタス畑などが有名である。春～夏にかけては農家の仕事が忙しく、仕事が落ち着いた秋～冬にかけて活動機会が減少しやすい。
- ・洗馬地区は糖尿病境界領域の割合が高いが、運動習慣がない人、毎日間食や甘い飲み物を摂取している人、生活習慣改善意欲のない人の割合が高い。仕事で身体を動かす機会が多いことから仕事とは別に身体を動かす機会が少ないこと、農作業の合間のお茶の時間など間食の機会が多いこと、日々の仕事が忙しく、生活改善がなかなかできないことが考えられる。

② 活動報告

講座・事業名	ストレッチ講座～「足」を鍛えて今日からあなたも痛み知らず！～	
開催時期	9月12日(木)19:00～20:15	
開催場所	洗馬支所 多目的ホール	
内容	講師	理学療法士 大塚公規 氏
	参加人数	9人
	・ストレッチの種類や効果について学びました。 ・足を鍛えることが老化予防、いつまでも健康に過ごせるコツであることを学びました。 ・効果的で手軽な足のマッサージや運動を実践しました。	



令和6年度 洗馬地区の地区活動

講座・事業名	あまい講座① 今日からあなたも糖尿病博士 & 試してみよう糖質カットデザート	
開催時期	10月31日(木)9:30~11:30	
開催場所	宗賀支所	
内容	講師	松本医療センター 糖尿病・内分泌内科医長 一條 昌志 氏
	参加人数	25人
	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病内科の医師から糖尿病について分かりやすくクイズ形式で学びました。普段なかなか聞けない質問などを医師に直接聞くことができる貴重な機会でした。 ・栄養士から飲み物に含まれる糖 ・普段なかなか選ぶことがない糖質カットデザート(どら焼き、ロールケーキ、生チョコ)を試食しました。 	



令和6年度 洗馬地区の地区活動

講座・事業名	洗馬地区文化祭	
開催時期	10月20日(日)10:00~12:00	
開催場所	洗馬支所	
内容	講師	洗馬地区ヘルスアップ委員
	参加人数	100人程度
	<p>・今年度ヘルスアップ委員会のテーマである「脂質異常症」に関連して、肉の部位や揚げ物の種類による脂質の違いに関するクイズ、食べ物やパンに含まれる脂質量の展示、お菓子バイキングを行いました。</p> <p>・お菓子バイキングでは、ごはん1杯分のカロリーと同じカロリーを予想して市販のお菓子をとってもらいました。お菓子は脂質、糖質が多く、少量でもカロリーをとりすぎてしまうことに驚いている参加者が多くいました。親子連れも多く参加してくれたので大盛況でした。</p>	



令和6年度 洗馬地区の地区活動

講座・事業名	あまい講座② つくってみよう！簡単！減糖おやつ！	
開催時期	11月30日(土)10:00～12:00	
開催場所	ふれあいセンター洗馬	
内容	講師	塩尻市健康づくり課保健師、栄養士
	参加人数	18人
	・栄養士より、糖分の多い飲み物や食べ物についてのお話がありました。おやつや飲み物に関する質問も多くあり、様々な疑問に栄養士がお答えしました。 ・グループに分かれて、砂糖をできるだけ使わないで美味しく簡単にできるおやつを実際に調理実習で作りました。おいしく楽しく、豆腐ドーナツとサツマイモの茶巾しぼりができました。	



令和6年度 洗馬地区の地区活動

講座・事業名	スポーツ吹矢教室	
開催時期	12月12日(木)10:00~12:00	
開催場所	市保健センター3階 市民交流室	
内容	講師	スポーツ吹矢東雲の皆さん
	参加人数	16人
	<ul style="list-style-type: none">・ニュースポーツの一つであるスポーツ吹矢の実演と体験を実施し参加者同士で楽しみながら体験することができた。・スポーツ吹矢の効果として、リフレッシュ効果だけでなく、免疫力向上なども期待されている。	



令和6年度 洗馬地区の地区活動

講座・事業名	いたい講座 頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～	
開催時期	1月22日(水)14:00～15:15	
開催場所	宗賀支所	
内容	講師	松本医療センター 脳神経外科医長 佐々木哲郎 氏
	参加人数	32人
	<p>・だれもが一度は経験したことのある頭痛について、脳神経外科の医師から分かりやすく教えてもらう機会となりました。</p> <p>・自律神経チェッカーでは、頭痛とも関係の深い自律神経に関して、自身の自律神経の乱れ具合を確認しました。</p>	



■地区会議の開催

- ・第1回地区会議(令和6年5月30日)
… 令和6年度活動計画、予算案、自己紹介
- ・第2回地区会議(令和6年10月4日)
… 文化祭での出し物について
- ・第3回地区会議(令和7年2月8日)
… 活動報告

■種まき通信の発行等、配布物

- ・R6.10月 カロリーに関するチラシ:文化祭参加者へ配布
- ・民生委員だより 計2回