

健康づくりは幸せづくり

さわやか 流山 21

第26号 2025年3月 流山市健康づくり推進員協議会

“私達は健康づくりのお手伝い”



私達は「栄養」「運動」「研修」3本の柱で活動しています。市民の皆様が健康で元気な毎日を送れますようお手伝いをめざしています。



流山市役所 健康福祉部 部長 伊原 理香

新型コロナウイルス感染症の影響により感染防止対策を余儀なくされるなか、健康づくり推進員活動につきましても、令和3年度から新たな委嘱を見送り、活動を停止しておりました。令和5年5月8日に感染症法上の位置づけが5類感染症へ移行した後、令和5年10月より健康づくり推進員の委嘱を再開し、今期は委嘱再開後新たなスタートを切った記念すべき活動年度になります。

本市の最上位計画として「流山市総合計画」がありますが、その基本政策2として「生きがいを持って健康・長寿に暮らせるまち」を掲げ、生涯を通じて心身ともに健やかに暮らせる市民の健康をつくることを目的とし各種施策に取り組んでいます。

様々な健康に関する取り組みを行うなかで、地域に根ざした活動を行い市民の健康づくりを推進する役割を担っていただくのが、健康づくり推進員です。

今期は「北部・中部地区」「南部・東部地区」の2地区に分かれ、ウォーキングや軽スポーツ活動等の運動講座や栄養講座を経て市民の健康的な生活習慣のきっかけとなる機会を提供して頂いております。

今後も健康づくり推進員の皆さまが充実した活動を展開し、地域の皆さまとともに楽しみ健康づくりを伝えていただけることを期待します。

栄養講座



寒さを乗り切る美味しいご飯！

●メニュー●

- * ご飯 * 牛肉トマト
- * ゴロゴロ野菜のポトフ
- * 切り干し大根のザワークラウト
- * 抹茶ゼリー



たっぷり野菜と減塩で健康寿命を！

●メニュー●

- * 麦ごはん
- * 鮭のソテー・付け合わせ
- * ほうれん草とあさりの和え物
- * 具だくさんの味噌汁
- * 腸活ヨーグルト



栄養士さんの指導のもと、健康な身体を作る料理講座が市内3ヶ所で開催されました。

【毎食、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく】

スクエアステップ



脳トレ・転倒防止 指導員のもと楽しくステップを踏んで、一緒に鍛えるスクエアステップ！

“これでフレイル予防なら続けなくっちゃ!!”市民参加人数37名でした。

ウォーキング



流鉄流山駅を出発。三郷橋を渡り休憩をとり江戸川土手をウォーキング。本町国登録有形文化財の家と南側鬼瓦大黒さま・北側鬼瓦恵比寿さまを見学。



江戸川台駅東口を出発し柏の葉公園へ！イイグリの赤い実や、珍しい10月桜を鑑賞し、休憩にコーヒーを一杯。秋の一日を楽しみました。



軽スポーツ



ポッチャ

ラダーゲッター

準備体操・表彰式



運動量やルール、疲労度等軽めで、障害の有無を問わず『誰でも楽しめる』スポーツです。今回は、初めてなので講習を受けて致しました。少しでも景品も用意しました。

市民健康まつり



10月27日キックマンアリーナで行われました。

テーマは【だしで塩分をカットしよう】だしから始まる だしがあれば健康第一・楽しく脳トレスクエアステップ
市民参加人数66名でした。

ながれやまスポーツフェスタ



12月7日メインアリーナでチャレンジスポーツ体験会〈8種目のスタンプラリー〉軽スポーツラダーゲッターを、市民の方々と楽しみました。

令和6年度主な活動記録

4月22日 健康づくり推進員協議会総会
5月29日 ウォーキング（三郷橋～本町方面）
6月6日 南東地区栄養講座
（バランスの良い食事と減塩）
17日 北中地区栄養講座
（バランスの良い食事と減塩）
6月19日 スクエアステップ
9月11日 スクエアステップ
10月27日 流山市市民健康まつり
11月12日 軽スポーツ研修
19日 ウォーキング 柏の葉公園
29日 北中地区栄養講座
（寒さを乗り切る美味しいご飯）
12月4日 栄養研修（調理実習・腸活のすすめ）
12月7日 ながれやまスポーツフェスタ参加
（ラダーゲッター）

1月15日 スクエアステップ
27日 歯科研修（歯と口腔の健康づくり）
31日 南東地区栄養講座
（バランスの良い食事と減塩）
3月7日 春だ！始めよう軽スポーツ
（ボッチャ・ラダーゲッター）
12日 スクエアステップ
31日 広報紙【さわやか流山21】第26号発行



編集 後記

健康づくり推進員協議会では、今年度久しぶりの広報紙発行となりました。私達の活動を通して、地域の方々との繋がりを広げながら楽しく活動が出来ました。又、流山市のイベントの一端を担い充実した一年を過ごせました事を感謝申し上げます。