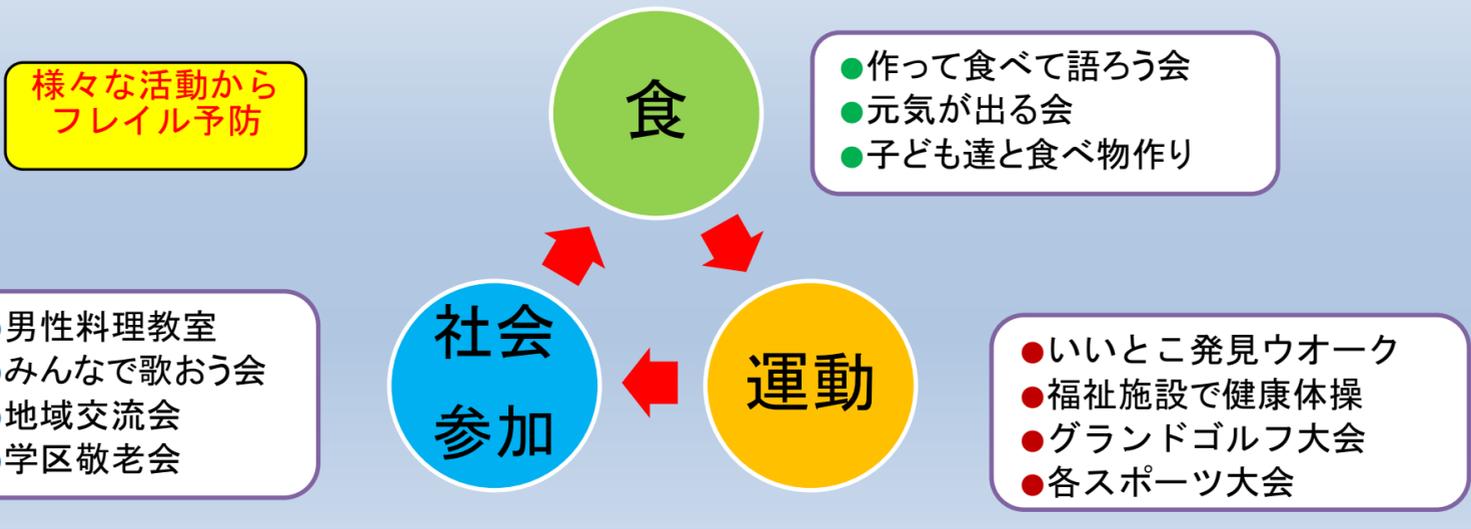


# 地域丸ごと健康づくり



活動を通した三つの健康づくり「食・運動・社会参加」のフレイル予防に参加しましょう。



**男性料理教室** 栄養委員の優しい指導でイタリアン料理に奮闘中



**作って食べて語ろう会** 美味しく食べ皆と語った後の余興です、スタッフの昔花嫁姿で大笑い



**子ども達と食べ物作り** 竜之口クラブ高学年 18名が栄養委員の協力で楽しく西洋料理に挑戦中



**みんなで歌おう会** 昔流行歌・哀愁歌等歌詞を大きな声で楽しく歌っています



**地域交流会** 多くの参加者が狭い部屋でビンゴゲームに夢中です  
大きな声で楽しく歌っています

誰もがいつまでも若々しく明るく、楽しく生きて健康でありたいと思っています  
 竜之口コミュニティハウスは地域の諸団体が様々な活動の拠点として、年間活動計画を作成し学区民へ広報、誰でも参加しやすいプログラムで声掛け、時には助け合い、気持ちや外出がおっかない人へ参加を呼びかけています。  
 楽しく「**食べ・語り・歌い・運動・誘い合い**」加齢者に手を差し伸べ「**地域ぐるみの健康づくり**」を実施しています。  
 今やらなきゃ一何時やる、出来る事をみんなでやろう、  
 “**健康で長生き**”を愛言葉に参加者と世話役が一体となった活動です、今日は〇〇さん来とらんけどどうしょんかなー、心配しながら配膳の準備、遅れて参加、安堵で会場は笑顔で溢れています。終わりには玄関先でまたね、またさそってよー、楽しい一日でした。

**食**に関しては、献立に応じて栄養士・保健師の協力で栄養・エネルギー等の情報を頂き、栄養委員の皆さんがレシピを作成、作る人、買い出しの人と役割を分担した活動を行っています。  
 買い出しの担当は近隣のスーパーへ出向き安価な物を物色した買い出しです。  
 婦人会は受付・会場作り等で忙しい一日です。

## 取組の主な団体

団体名
竜之口学区連合町内会
竜之口学区コミュニティ協議会
竜之口地区社会福祉協議会
竜之口学区婦人会
竜之口学区栄養改善協議会
竜之口地区民生委員児童委員協議会
竜之口学区愛育委員会
竜之口学区体育協会



**学区敬老会** 学区で開催する初めての敬老会です、久しぶり会う人、加齢の人等 140人が参加で会場は笑顔が絶えず有意義な一日でした



**いいとこ発見ウォーク** 老若男女 100名が包括支援センターの協力で頭高山緑地公園を散策