

彩夏ちゃん健康長寿プロジェクト レポート 第7報

今月は、今年度から開始している「彩夏ちゃん健康長寿プロジェクト推進事業」における3つの推進事業について、参加している方々の声をご紹介します。

☎健康づくり課 ☎465-8611

I. わくわくどーむ DE 健康づくり事業

健康診断の結果を見て、「これは何か運動を始めなければ…」と思っていたところ、タイミング良く「ひっこめお腹大作战」のモニター募集があり、応募しました。1回のレッスんがちょうどいい運動量だったので、無理なく続けることが出来ました。仕事が忙しく、わくわくどーむに行けないときは、自宅の周りをウォーキングするなどして運動を継続した結果、ウェストが6cmほど減りました。これからも運動を続け、体重を落としたいと思っています。このプロジェクトに参加して何より良かったのは、運動の習慣が身に付いたことです。(50代・男性)



II. 団地まるごといきいき事業



膝折団地のあらゆる世代の人が、いきいき生活できることをめざし、“脳☆元気教室”や“ウォーキング”などを行っています。参加者からは「場所が近いから気軽に来れる」、「体操でも脳トレになるね、みんなでやると楽しい」、「忘れちゃうから誘いあっている」、「せっかく始めたことなので続けたい」などの声が聞かれます。今後も、さらにたくさんの方が参加できるよう、メニューを増やしていきます。

III. ぐらんば育児支援事業

朝霞市ぐらんば育児支援マイスター認定資格取得研修を55歳から70歳(原則)のシニア男性が受講しました。保育園・小学校・放課後児童クラブでの実習を含む研修では「子どもの笑顔はうれしいね」、「地域に知り合いが増え、これからは楽しみだよ」、「朝霞市は子育てしやすい街だと改めて気づいたよ」、「シニア世代と子どもたちとの交流は、これからはもっと必要だと思う」等多くの学びを得ています。これからのマイスターの皆さんの活躍にご期待を…!



★2月9日(土)、NHK「おはよう日本」で活動の紹介がありました。

☎…問い合わせ

<妊娠しやすい身体作りをはじめましょう！>
 【定休日】 朝霞台駅・志本駅より
 日曜日・祝祭日 徒歩8分
 子室カウンセラーの資格を持つ薬剤師へ お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル
 是非ご相談下さい。
048-473-7830
 朝霞市 漢方 昭和薬局
 http://www.saitamakano.com/ 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
予約制
 生理痛・生理不順・更年期障害等でお悩みの方もぜひご相談下さい。
 飲み合う場合がございますので電話予約をして頂けるとスムーズにご相談いただけます。

大切な人とのお別れは
(株)花輪式典
 がプロデュースする安心サポートご葬儀で。
 施主ご負担金額 朝霞市市民葬儀指定葬儀社
 火葬式(密葬) ￥156,870.より(親族10名)
 家族/親族葬儀 ￥195,870.より(家族/親族15名)
 上記別料金: 式場使用料・飲食代・バス・返礼品・心付・ご供花・枕飾等
Tel 048-451-0401
 〒351-0005 朝霞市根岸台4-11-12 http://shiminso.jp

樹木の剪定、伐採、草刈
 お見積もりは無料です
 例: 樹高3m剪定 3,000円 芝刈り㎡200円

塩味ランドスケープ(株)
Tel 048-464-4128
 〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9
 ホームページ http://www.shiomilandscapes.jp

市民葬指定葬儀社
葬儀は 信用と信頼の(株)アトラス
 安心価格の「朝霞市民葬」を使用した「家族葬」をご提案しております。
 事前相談・見積り無料。お気軽にお電話下さい。
コールセンター 0120-401-059
 本社: 朝霞市浜崎3-17-30 家族葬ホール・霊安室完備
 URL http://www.atlas-sougi.co.jp **葬儀 アトラス** で検索

広報あさか No. 670
 発行日/平成25年3月15日(毎月2回1日・15日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市政情報課
 朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声テープを図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。

広報あさかは再生紙を使用しています

