「ヘルスアップサポーターいずみ」（ヘルサポ）の活動を紹介します！

「ヘルスアップサポーターいずみ」養成講座を修了し、メンバー登録された方で構成されています。
和泉市が主催する健康増進事業で活躍される方、ヘルサポ主催のイベントを企画する方、自分の住んでいる地域で健康づくり活動されている方、家族や近所の人に健康についての情報を発信されている方･･･活動の方法は様々です。人と人、地域のつながりを大切にしながら、『自分のできる範囲でできることを！』をモットーに、和泉市民の健康づくりのために励んでいます。（R7.3 時点）

定例会･学習会･交流会

定例会では、各メンバーの活動報告や情報交換、ヘルサポが中心となって行うイベントに向けた話し合いや振り返りをしています。また、スキルアップのための学習会、ヘルサポ活動の活性化に向けたグループワークなどを行っています。

～令和6年度の活動の様子～

「こころの健康」について学習会

地域活動に活かせるように・・・

緊急時に備えて・・・

年１回の交流会！
定例会には参加できないメンバーとの交流や
年間活動報告・計画なども共有しています。

20 周年のあゆみを振り返りました

みんなでココロいずみダンス♪

和泉市民健康まつり

ココロいずみダンスを通して、体を動かす大切さなど伝えたり、
ヘルサポ活動の周知を行っています。

ウォーキングイベント

和泉市にある史跡やアートをめぐるコースや、安全にゆっくりと歩ける緑道のコースなどを設定し、イベント後も楽しく歩き続けるきっかけになるように工夫しています。

クッキングイベント

栄養バランスのよい食事を自宅でも意識できるよう身近な食材で手軽に作れるメニューを考え、クッキングイベントを企画しています。
栄養バランスや食と関連した少し役立つ健康のお話などもお伝えしています。

健康づくりを伝える媒体作成

「健康（運動・食など）」を気軽に啓発できる媒体を作成し、健康づくりの大切さを発信しています。
市民の皆さんに活用してもらえるように、健康まつり・運動教室など和泉市主催行事で掲示や配布もしています。
（例）
☆イベントで実施したウォーキングのコースやクッキングのレシピ
☆食卓を彩る箸置きやお雛様などの資料（食に関係した役立つお話も含む）

健康づくり関連の様々な活動協力

＜R6 年度＞　※一部
・子育てサロンでココロいずみダンスを紹介
・ヘルシー運動教室合同 OB 会のサポート
・年輪大学に講師として参加（家でできるトレーニング、ココロいずみダンスなど）
・「広報いずみ」フレイル特集で運動の大切さの紹介

地域健康増進推進員(ヘルサポ)養成講座

「健康のスキルアップはヘルサポから」を合言葉に、健康づくりボランティアを養成しています。
健康都市いずみ21計画・食育推進計画をもとに、和泉市の取り組みや健康課題を知り、一人ひとりができる健康づくり活動について学びます。 詳しくはホームページ、下段をご覧ください。

【20 期生(R6年度)養成講座の様子】

地域活動として実現‼

＜作成した企画の一つ＞
『ココロいずみダンスとおしゃべり会』
目的:こまめに動いて、こまめに体を動かそう／ながら運動
目標:①体を動かした達成感を感じることができる
②毎日続けられる運動がわかり、実施できる気持ちが出る
内容:ココロいずみダンス、お家でできる運動、
健康ポイント事業の説明、おしゃべり会