

信州メディビトネット活動レポート新春号をお届けします。

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は、皆様にご理解とご支援賜りましたことを、厚く御礼申し上げます。

今年も引き続き、長野県の健康普及活動を続けてまいりますので、変わらぬご支援をよろしくお願い致します。



信州メディビトネットは、現在、『信州健康かるた』製作作業が佳境を迎え、あわただしい新年となりました。2020年は、この『信州健康かるた』を広めて、子どもたちへの健康教育への関わりを深める一年にしたいと思っております。

まずは、1月8日(水)～1月14(火)に、信州健康かるた展を開催、そしてお披露目のかるた大会を2月11日(祝)に開催予定です。(詳しくはイベント情報をご覧ください)

皆様お誘いあわせの上、足をお運びいただければ幸いです。



昨秋は、健康かるたワークショップをはじめ、様々な健康イベントを開催いたしました。ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

『信州健康かるた』プロジェクトにおいては、コピーライターの方や俳句の先生、日本語教師の方々に、健康標語の見直しをしていただきました。子どもたちへのメッセージを込めた解説は、長野県や信州大学医学部各教室、病院、各師士会の皆様に制作をしていただきました。他にも本当に多くの方にご協力をいただきました。

多くの人と関わることで、少しずつでもメディビトネットの輪が広がっていることを、実感しています。

今回は、その秋のイベントレポートと今後の予定のご紹介をお届けいたします。



『健康講座 フレイルってなんだろう?』

2019年10月16日(木) in 世界健康首都会議

毎年開催しています「信州まんまる◎健康講座」ですが、今年のテーマは、『フレイル』を取り上げました。「フレイルってなんだろう?~老化に負けない新キーワード~&理学療法士の教えるフレイル体操」と題して講演会を開催しました。

当日は平日にもかかわらず、定員36名を超える51名の方にご参加いただきまして、嬉しい悲鳴でした。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました!

ターゲットは高齢の方を考えていたのですが、学生とみられる若い方の姿も多数見られ、高齢化社会の中で、要介護の予防となる知識に対する需要の高まりを実感しました。



講演の間に、長野県理学療法士会からご参加をいただいて、参加者の皆さんと体を動かすオリジナルのフレイル体操を行いました。人数が多くて、少し窮屈で申し訳なかったですが、お家でも簡単にできるフレイル予防体操を教えていただきました。



※10/13に開催予定だった「信州まんまる◎健康講座」は台風19号接近のため、中止となりました。来場予定だった皆様、申し訳ありませんでした。今年も引き続き健康講座は開催していきますので、ぜひご来場ください。



『信州健康かるた健康標語投票ボード』

長野県の「健康」のために、子供たちに「かるた」で遊びながら、基本的な「健康基礎知識」を身に付けてもらおう！ということで始まった『信州健康かるたプロジェクト』ですが、健康標語は400を超える応募をいただきました。本当にありがとうございました。

予想を上回る数の応募をいただいたため、これをそのまま、埋もれさせてしまうのは勿体ないと考えて、集まった健康標語の人気投票を行うことにいたしました！子供会や小学校、子どもプラザなどを、投票ボードを持って巡回させていただきました。松本市中央図書館で行われた図書館まつりでも、投票ボードを設置させていただきました。



多くの子どもたちや親御さんに興味を持っていただいて、人気の標語は100票を超える投票をいただきました。

「クリスマス」や「宿題」が入っている標語など、子どもに身近な題材に票が集まっていました。友達同士でワイワイとおしゃべりしながら投票した「健康標語」が、子どもたちの心に残ってくれたらいいなと期待しています。



市民タイムス様、MGプレス様にも取材していただきました。



『信州健康かるたワークショップ～あなたの絵がかるたになる～』

2019年11月9日(土) in 松本市美術館

『信州健康かるた』の取り札となる絵も市民の皆様に描いていただこう！とワークショップを開催しました。

参加者は午前・午後合わせて、25組（大人24名・子ども23名+赤ちゃん2名）+絵の講師の先生方7名、スタッフ8名、みんな合わせて62名！

多くの方にご参加、お手伝いいただきましてありがとうございました。

皆様から応募いただいた健康標語の中から、人気投票の結果や製作委員会による選定を経て選ばれた46音！参加してくださった方には、その中から好きな標語をひとつずつ選んでいただき、絵を描いていただきました。



それぞれのテーブルには、県内外で活躍するイラストレーターの皆様が、絵を描くサポートをしてくださり、和やかな雰囲気の中、時間を忘れて絵の世界に没頭している姿が見られ、とても素敵な時間でした。



そして、『信州健康かるた』46音の読み札・絵札がすべて完成です！

読み札・絵札の一覧は → [こちら](#) ← からご覧ください！！



「信州健康かるた」イベントスケジュール

◎1月8日(水)～1月14日(火)

信州健康かるた展 in 信毎メディアガーデン 1階共有スペース



市民の皆様や子供達と共に作り上げてきた『信州健康かるた』ですが、出来上がってみたら予想以上のクオリティ！

これは、是非、多くの皆様の目にも触れてほしい！と考えて、「信州健康かるた展」を開催いたします！ ぜひお越しください！！

◎4月 信州健康かるた展 in 信州大学附属病院

信州大学附属病院で、一ヶ月間にわたってかるた展示予定しています。

◎2月11日(祝・火)

信州健康かるたお披露目かるた大会 in 松本市ゆめひろば庄内

第1回 信州健康かるた大会 IN はぐまつ交流会

リピーターさんも、初めてさんもみんな集まれ！一緒にあそぼう！！

会場：ゆめひろば庄内 1階 大会議室
長野県松本市山川 1-5-9

内容：「かるた大会」
「絵本読み聞かせ」
本と子どもの発達を考える会

2020年2月11日(火)
10:00 ▶ 15:00

参加費無料・申込不要・当日参加OK!

大人向け同時開催
内容：「自分の体を知ろう!健康年齢ピック」
11:30 ▶ 14:30 先着60名

健康年齢ピック
骨年齢、肺年齢、血管年齢、筋力年齢、体年齢を無料で測定できる体験型健康イベントです!

お問合せ先：信州メディビトネット事務局 ☎090-0828-1100～1500 ☎75-6815

『信州健康かるた』完成記念のお披露目かるた大会です。

A4サイズの大判かるたで、体と頭を使って遊びながら、「健康習慣」も一緒に身に着けよう！！

本と子どもの発達を考える会の皆様による絵本の読み聞かせもあります。ぜひお子様と一緒にお出かけください

毎回好評の『健康年齢ピック』も同時開催いたしますので、付き添いの親御さんや、自分の体に不安のある方も、是非ご自分の体年齢を測定してみてください！！

※ どちらか片方の参加だけでもOKです。