

信州メディビットネット活動レポート春号をお届けします。

信州メディビットネットの活動に、多くの皆様のご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。

たくさんの方々にご協力いただきながら、制作してまいりました「信州健康かるた」ですが、ついに完成いたしました！関わってくださった皆様、本当にありがとうございました。



2月11日には、「第1回 信州健康かるた大会」を開催して、実際に子供たちが遊んでいる姿を見ることができました。今回は、その様子も含めて、完成した後の信州健康かるたの動きをご報告させていただきます。

2020年度は、定期的にかるた大会を開催し、「信州健康かるた」を広めていく一年にできるよう企画をしています。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大があり、イベント関係はしばらく自粛しなくてはならぬそうです。せっかく、皆さまが健康に目を向いている今こそ、健康のヒントが沢山込められている「信州健康かるた」を使っていただいて、健康の基礎知識を増やして、日常生活に取り入れていただきたいと思います。

また、かるたを楽しめるような世の中になりましたら、開催いたしますので、その際はぜひご参加をよろしくお願いいたします。

## 『信州健康かるたHP、リニューアルしました』

「信州健康かるた」の完成に伴い、信州健康かるたのHPをリニューアルいたしました。

これまでの作成過程や信州健康かるたに込めた思い、各札の紹介、今後の展望も併せて、まとめていますので、ぜひ一度ご覧ください。

<https://medibito.net/kenmin/kenko-karuta>



## 『信州健康かるた展 in 信毎メディアガーデン』

2020年1月8日(水) ～ 1月14日(火)



完成した「信州健康かるた」が予想以上に高いクオリティで、これは、是非、多くの皆様の目にも触れてほしい！と思い、急遽「信州健康かるた展」を開催しました。

本当に急遽の開催でしたが、信毎メディアガーデン様のご協力もあり、多くの市民のみなさまに見ていただくことができました



期間中は松本市内であめ市の開催もあり、とても多くの人に見てもらうことができました。

多くの目に触れた中で、誰かの心に残ってくれば…と願っています。

ご来場いただいた方々、ありがとうございました！



## 『第1回 信州健康かるた大会』

2020年2月11日(火)



松本市ゆめひろば庄内にて、『第1回 信州健康かるた大会』を開催しました。

10時～、11時半～、13時～、14時～の計4回開催し、60組以上の親子にご参加いただきました。

『楽しい!』と、なんと3回も参加してくれた親子もいました。

今回は、ハイハイで札を取りに行くというルール。読み札が読まれるやいなや、体を動かしながら 絵札に手を伸ばす子どもたち。

枚数が少なくなってきたら、後ろ向きでのスタートや、頭に手を置いてスタートなど、ルールのアレンジでさらに楽しくなりました。



『信州健康かるた』には、読み札の標語に加えて、医療者による解説がついています。自分が取った札の裏面にある解説をじっくり読む姿も見られました。



さらに、医療者がその場で読み札の解説を行いました。



はじめて「けんこうってなんだろう？」と感じた小さな子。  
「毎日元気であるためにはどうしたらいいのかな？」と考えた小学生。  
「家族の健康を守りたい」と願ったお父さん、お母さん。

今回の『信州健康かるた』が、ご参加くださった方、  
それぞれに『健康』に触れるきっかけになったと思います。

お土産として『信州健康かるた』の絵札と読み札が合体したポストカードをプレゼントしました。  
家に帰ってから、また今日のことを思い出したり、家族との話題にしてもらっていると嬉しいです。



また、当日は約 30 名の製作委員と一緒に、信州大学の学生さん達が盛り上げてくれました！

ご参加いただいた様、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました！！



## 『第3回 健康年齢ピック』



2020年2月11日(火)

「第1回 信州健康かるた大会」と同時開催で、今年も健康年齢ピックを開催しました。



開催前から、いくつも問合せをいただいていただけあって、初回は、長蛇の列となってしまう、次回以降のご案内となってしまう方も…  
お待ちいただいた方、人が多いからとあきらめてしまった方、申し訳ありませんでした。

体内年齢、血管年齢、骨年齢、肺年齢、筋力年齢の5種類を計測していただき、それぞれの年齢を総合して、最終的な体年齢を計算します。



今回の計測者の最終体年齢の平均値は…**+0.34歳！！**

人によっては、全てにマイナスの値が出たのか、最終的な体内年齢が-84歳という、とても健康的な方もいらっしゃいました。

□

自分の体内年齢を計測することで、自分の体の弱いところ、健康なところを認識していただくという当イベント。みなさまの健康の一助となれますように、定期的を開催していきますので、ご参加いただければと思います。



## 『信州健康かるた 購入いただきました』

2020年3月4日 長野県下諏訪町立下諏訪南小学校 様

信州健康かるた製作委員として活動しているU先生が、「教育現場で、ぜひ取り入れたい」と自身が保健教諭として勤務している下諏訪南小学校へ推薦くださって、この度正式に5セットの販売が決定しました！



記念すべき、教育現場への導入 第1号です！！

下諏訪南小学校には、たくさん標語を作って応募してくれた児童がいます。

そして、いくつかは 実際にかるたの読み札として、採用しています。

自分たちが関わったものが形となったのを見てもらえると、きっと喜んでもらえると思います。

「一日も早く子どもたちのもとへ届けたい」

と、ボランティアのみなさんと一緒に急ピッチで製作を進めました。

そして、迎えた 2020年3月4日。

新型コロナウイルス感染拡大防止による一斉休校中で、

残念ながら、児童の皆さんへのお披露目は新年度へ持ち越しとなりましたが、

校長先生はじめ、先生方が温かく迎えて下さいました。

新年度、子ども達が『信州健康かるた』で遊ぶ日が待ち遠しいです。



先生方、お忙しい中 ありがとうございました！

今後も『信州健康かるた』を通じ、



## 『信州健康かるた 市民タイムスでの連載決定』

松本市の市民タイムス様にて、「信州健康かるた」の連載が決定しました。