

2018

6

(6月15日号)

市民しんぶん山科区版

やましな



雨の多い季節になりました

もてなすくん



山科区役所 検索

幸せはココロとカラダの元気から

- お腹いっぱい食べてしまう
- 野菜は苦手だ
- 味の濃いものやインスタント食品が好き
- 歩くよりは車や自転車を利用することが多い
- エスカレーター、エレベーターを必ず使う
- 休日は家でゴロゴロすることが多い

地域に根ざした事業で、
区民の皆様の健康を支えています。

京都市長
門川 大作

できることから始めよう 生活習慣の改善

山科区では、皆様の健康をサポートする取組を行っています。

健康ウォーキング

健康づくりサポーターと一緒に、区内の名所を巡るウォーキング (週3回開催)

健康づくりサポーターとは…

健康に関する知識を学んで地域に広めるなどの健康づくり活動を行っているボランティアで、現在区内で74名の方が活動されています。

食育セミナー [2面でチェック](#)

「食」に関する知識を学び、バランスのとれた食事や減塩の工夫など実際に料理を作って試食 (年5回開催)

地域の行事での健康事業

各学区の夏祭りなどの行事に、区役所職員が出向き、骨密度測定や血圧測定をはじめとする健康チェックなどを実施

歩いて“お得” やましなポイント

山科区公式アプリ「やましなプラス+」をダウンロードすると、毎日の歩いた歩数に応じてポイントをプレゼント

★ポイントはコンビニなどのお店で買い物に使えます。

写経・写仏体験

区内の寺院で、こころ静かに写経・写仏を体験読む、書く…脳を動かし認知症予防に!

清水焼絵付け体験と地産野菜クッキング

清水焼に絵付けをしてオリジナル食器を作ります。後日、地産野菜を使って料理を作り、その器に盛り付け試食します。

「じっちゃんとぼく・わたしの夏休みプラン2018」清水焼と地産野菜クッキング体験教室を開催します! [2面でチェック](#)

山科わっはっは体操 [試してみよう!](#)

お口の機能の低下を予防する、山科区オリジナルの体操

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

試してみよう!

山科区オリジナル

山科わっはっは体操

食べ物を噛む力や飲み込む力が弱くなると、全身の病気になるほか、認知症の引き金にもなります。

山科わっはっは体操は、お口の機能の低下を予防する効果があります。

健康で“健口”な、笑いのあふれる生活を目指して一緒に取り組みましょう。

ハヒホで笑ってストレッチ



ワッハッハッ…

- ・手を顔の横で広げる
- ・目と口を大きく開ける
- ・大きな声で…

「ワッハッハッハッ…」



イッヒッヒッ…

- ・手を大きく横に広げる
- ・口を横に大きく広げる
- ・大きな声で…

「イッヒッヒッヒッ…」



オッホッホッ…

- ・両手を真上に上げる
- ・口を縦に大きく広げる
- ・大きな声で…

「オッホッホッホッ…」

募集中心!
市民しんぶん山科区版の
題字を書いてみませんか?

詳しくは
2面で