参加してみませんか？

ボランティア

活躍している団体をご紹介します

お問い合わせは長与町役場健康保険課

TEL.095-801-5820

健康ながよ21推進専門委員会

長与町健康づくり計画に基づき、いつまでも健康でいきいきとした生活を送るため、平成18年度から活動しています。現在は「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の基本方針のもと、「町民総歩き」を目指して、さまざまなボランティア活動を行っています。

定例会（毎月1回、水曜日）

健康づくりについての学習会や活動の話し合いをしています。

定例会はラジオ体操から始まります

ヘルシーウォーキング大会

ヘルシーウォーキング大会は、「健康ながよ21」主催で、多くの町民の皆さんに参加してもらっています。

ぐるぐるウォークラリー

親子で遊びやストレッチを楽しみながら、体育館で快適にウォーキングをするイベントを夏に開催！

「健康ながよ21」では、これから先、コロナ禍でも安全に、そして楽しくウォーキングできるイベントを企画していきます。

R4年3月には「ながよを知ろうウォーキング」として、史跡、神社、公園、店舗を巡って参加賞と交換するイベントを開催しました。今後の取り組みとしては、足の不自由な方にも参加できるようなウォーキングを企画していく予定です。

花田淳司 委員長

R3年3月のイベントでは、多くの方が参加賞交換に来られました。

春の+（プラス）ウォークinながよ

R3年度の委員数40名（内、県立大の学生・院生15名）

長与町食生活改善推進員協議会 ながよサラダ会

自分たちの体は自分の食べた物で出来ています。私たち長与町食生活改善推進員は、食を通して健康な日々を送れることを伝える活動をしています。

「減塩」や「1日の野菜摂取350g」などの普及をすすめるために、各種イベントの場で健康づくりの情報発信をしています。

食育の日 PR活動

「私たちの健康は私たちの手で!」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティア活動をしています。長与町では「サラダ会」「食改さん」の愛称で親しまれています。平成5年に発足し、現在は26名で活動しています。主に健康料理教室や食育に関わる活動をしています。

定例会・調理活動

みかん料理教室

地域の子どもたちやお母さん、健康的な料理を作りたい人たちなど、様々な世代の方へ向けた料理教室を開催しています。教室は調理実習だけでなく、バランスの良い食事について健康教育も行っています。

特産品を使ったみかんレシピ集の作成

長与町で手に入る食材を使って、「健康」につながるレシピを作ろうということで長与町の特産品であるみかんなどを使ったレシピ集を作成。
レシピは、健康保険課で配布しているほか町ホームページでダウンロードできます。

レシピはこちらから→

みかんレシピの一部を紹介!

みかん寿司

鶏手羽元のみかん煮

みかんパエリア

健康づくり推進員協議会

現在会員13名で男性ばかりの団体です。60代から80代まで幅広い年齢層で、スポーツ教室の開催や食育などの活動をしています。「自分自身の健康づくりとボランティア活動を通して、町民さんの健康づくりに役立ちたい」という思いが、推進員の一番の元気の源になっています。

ふれあいピザ窯を活用した火起こし講座や夏休みこども料理教室

12人の有志メンバーで土地の申請や基礎工事などーから取り組み、製作に1年以上かけて平成26年12月に完成!
製作に携わった多くの方の想いがつまったピザ窯です!!

代表　東川　秀利さん

地域の方や自治会、子ども会を中心に使用していただいていますが、ぜひ老人会など、もっと幅広くたくさんの人に使っていただきたいです。

ふれあい健康クラブ（スポーツ教室）の開催

毎週水曜日10時から、長与町ふれあいセンターにて、体操・ストレッチで約40分、各種スポーツ活動（ソフトバレー、フリーテニス、卓球）を約60分行います。気軽に運動できる場として人気です。スポーツ活動は、好きな種目を選択できます。

スポーツ班長 高田 義廣さん

スポーツ活動を通じて楽しく健康づくりを行っています。年配の方も大歓迎です!まずは見学にお越しください