

六郷健康通信

なんだい
かんだい

発行にあたって

六郷地区は、豊かな自然によって育まれてきた地域資源や生活文化がある魅力的な町です。この地域でいつまでも元気に暮らせるよう、「健康」について考えてみませんか？この通信では、六郷地区の皆さんに毎日を健康に生活していただきたいという願いを含め、元気に生活するために活動している団体の紹介や、健康に関する情報をお届けしています！年3~4回発行予定です。

わかちゃんが行く！

～目指せ！健康キッズ★編～

ウォーキングイベント @ドリーム幼稚園



10月23日（土）にドリーム幼稚園に通う親子を対象に開催しました。講師は、セントラルウェルネスクラブ24南小泉店からお呼びしました。

つま先まで意識することがポイントです！



01 はじめに

講師の先生からウォーキングのポイントのレクチャーがありました。



02 いざ、実践！

園の周りをみんなでウォーキング！



あいにくの天気で、予定よりも短いコースに、急遽変更しました。

03 わかちゃん登場！



最後は、わかちゃんと一緒に、げんきくん体操をしました。

参加者には、わかちゃん水筒をプレゼント！

わかちゃんイベント @六郷児童館



10月12日（火）、10月13日（水）に六郷児童館の小学生を対象に開催しました。

わかちゃんの登場で、会場は大盛り上がり！一緒にげんきくん体操をして体を動かしました。その後、健康〇×クイズに挑戦！「この問題、すごろくでやった！」という声も。

何問正解できたかな？



〇×クイズに挑戦！

〇or×

- Q1 朝ごはんを食べなくても、昼ご飯を食べればよい
- Q2 歯磨きは、ごはんを食べる前に磨くとよい
- Q3 野菜ジュースを飲めば、野菜を食べなくてよい

×:E0 `x:z0 `x:t0 :≧昇

わかちゃんすごろく

子どもたちが、遊びながら、健康のことを学べるすごろくを作りました。六郷児童館にあるよ！



六郷児童館でワークショップ^{など} を行いました!

0歳



栄養士の講話のあと、
離乳食の悩みなどを
共有しました。

離乳食の すすめ方

11/12
FRI

1歳



歯科衛生士の講話の後
は、相談タイム。参加者
には、おうちでできるよ
うに、歯ブラシと歯みが
きカレンダールをプレゼン
ト!

はじめての 歯みがき

11/16
TUE

2歳



どんなお弁当がいいかな

幼稚園入園を控えるお子さん
も多いこの時期。この時期のお
弁当の量って？バランスは？？
栄養士の講話を参考に、シール
を貼ってお弁当を作りながら、
一緒に考えました。

お弁当を つくろう

11/25
FRI

六郷地域包括支援 センター



介護予防教室を行いました。
皆様久々の運動と話しながら取
り組まれていました。
コロナ禍でも運動を継続するこ
とが大切です。来年度も開催が
決まり次第お知らせします。

六郷市営住宅 きぼうサロンにて
和江

わかちゃん和歌
友だちに
野菜とどけて誘われた
体操いきいきリフレッシュに



六郷小・中学校で 生活習慣病予防の授業 を行いました!

六郷小学校 6年生



皆さん、真剣に聞いていました。
立てた目標に向かって、これからも
継続して取り組んでください!

六年生の体育の時間に、
生活習慣病予防について授業
を行いました。
授業では、ワークシートを
使いながら、生活習慣病の発
症までの流れなどを勉強しま
した。また、自分の生活行動
を振り返り、今後の目標を立
てました。

9/24
FRI

六郷中学校 2年生



お菓子やジュースに含まれる砂糖の量
を発表したときには、驚きの声が。
これから自分で購入するときには、
参考にしてみてください!

二年生の保健体育の時間に、
生活習慣病予防について授業
を行いました。
授業では、生活習慣病発症
までの過程を復習し、自身の
生活について振り返りました。
また、生活習慣病を予防する
ために、特に食事の面から詳
しくお話ししました。

11/18
THU

六郷に美味しい白菜あり口

仙台白菜



みんなでおいしく、健康に
白菜レシピ

六郷の皆さんと絶賛動画作成中! 近日公開予定!

六郷のおすすめスポットや健康づくりに関する情報など、
ぜひお寄せください。わかちゃん和歌も募集中!
今回は、7月頃に発行予定です。お楽しみに★

バックナンバーはこちら



若林区保健福祉センター家庭健康課

電話 282-1111 (内線6785) FAX 282-1147

〒984-8601

仙台市若林区保春院前丁3-1