

しまびと元気応援団通信



4月26日 しまびと健幸講座 ～元気なしまびとをめざそう!～

を開催しました



～山郷副会長あいさつ～
健康長寿をめざして、
心も体も元気でいられるような
活動をすすめていきましょう!

しまびと健幸講座の様子



【市の現状】

出典:KDB(国保データベース)システム

令和4年度 市の健康寿命は男性76.8歳、
女性83.3歳で国、県の平均を下回っています。



3世代共通の健康課題

どの世代も、肥満の割合、欠食の割合、
運動習慣の定着が改善されていない。
「健康寿命日本一」をめざし
みなさんで生活習慣を見直しましょう!



運動しよう! 食生活を見直そう!

～みんなですめる食と運動 あったか大作戦～
「SIZES(サイズズ)」
S:さどで I:一緒に Z:ぞっと E:笑顔 S:楽しみな



しまびと健幸講座では、佐渡市の健康課題をみんなで共有し、「佐渡の人たちが元気であるために、なにがあったらいいか」を考え合いました。

元気をうつすコツを体験し、参加者同士でにっこり握手やマッサージをして、心も体もあったかくなりました。

佐渡の人たちが元気でいられるために、なにがあったらいい？

交流

- つながりが大切！
- 「しまびと広場」で出会える場を作ろう。
- 新しいグループとつながる。
- しまびと会議の中でグループの体験をして交流したい。
- 出かける場、気軽に話せる場があるといいな。

ポジティブシェアタイム

最近あった良かった事や
嬉しかったことを言い合えるような、
癒される空間があるといいな。

夢を形に！

- しまびと活動でお金を稼げる
ようになるといいな！
- 夢を語っていればいつか形になる。

発信

- 自分たちが佐渡の良さを知って、
発信しよう！
- 「しまTube」で発信できるといいな。
- かわら版でグループ活動情報発信。
- しまびとLINE ができるといいな。



できそうなことを形にしよう!!

《全体活動》

☆「しまびと元気広場」を開催します！

【第一弾】 両津地区 6/15（土）

参加したいグループを募集しています！

健康医療対策課または両津支所福祉保健係へお問い合わせください。

☆他の地区は、会場・日程等これから一緒に考えていきましょう！

《グループ活動（新規・継続）》

☆令和6年度活動したいグループは、企画書を提出してください。

佐渡の人が健康でいられるために自分たちができそうなことを考えてみましょう！

5月17日（金）までに健康医療対策課または各支所福祉保健係へ提出してください。

【お願い】 年度末に活動を集計しますので、今年度の活動終了後、日報の提出をお願いします。

今回参加されたグループ紹介

佐渡ミュージック・ケア♪研究会おひさま

オールドルーキー

月曜会蓄
温泉へ湯こう

島旨ごはん

バンダナウォーキング隊

自然観察 花とのふれあい

佐渡市健康推進協議会

ぽかぽか

えのきだ座

WBY-2050部隊

活動拠点や会場に、しまびと元気応援団グループボードを貼ってPRしましょう！
まだもらっていないグループは、企画書提出後にお渡しします。



活動写真を募集します！

各グループの活動写真をホームページやSNSで掲載してPRします。
健康医療対策課または各支所のメールアドレスのQRコードを読み取り、活動写真を送ってください。



健康医療対策課

(担当: 関東 あて)



両津支所

(担当: 坂野 あて)



相川支所

(担当: 後藤 あて)



羽茂支所

(担当: 渡辺 あて)



今年でしまびと元気応援団 19 年目!

しまびと元気応援団は来年で 20 年目を迎えます。
どんな 20 年目を迎えるか、今年一年みんなで考えていきましょう。

《 次回のご案内 》

しまびと♡笑顔マルシェ

日時: 6月18日(火) 9:30~12:00

会場: トキのむら元気館

内容: しまびと元気応援団の

グループ活動を体験しよう!

【佐渡ミュージック・ケア
研究会♪おひさま】

ミュージック・ケア
体験

【チームさど和談団】

歩かんか佐渡の活動と
佐渡の良さを知ろう!

など

グループメンバーや、ご家族・お友達
みんなで誘い合ってお越しください!

みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

問合せ先

佐渡市役所市民生活部健康医療対策課

担当 関東 佳奈恵

☎ 0259-63-3115

