



交流会の冒頭では健康づくり表彰式が行われ、市内で健康づくりの取り組みを推進・実践している10人が、5つの部門ごとに受賞しました。市健康づくり推進協議会長として表彰状を授与した県立高田病院の阿部啓二院長は「受賞された一人一人の取り組みが、市全体を元気にすることにつながっている。ぜひ『はまってかだって』を実践し、ご自身の心と体を大切にしてください」と挨拶しました。

受賞された皆さんをご紹介します



◆ 鈴木 英郎 さん

自身の体力の維持向上を目的に毎日トレーニングを行っており、夢アリーナたかたのジムを毎週利用している。

◆ 熊谷 錦 さん

平成12年に開催された市の健康教室をきっかけにプール教室への参加を継続している。



- ◆ (株)マイヤ高田店
店長 小野田 謙 さん
- ◆ (株)マイヤアップルロード店
店長 新沼 聖 さん

減塩・野菜摂取を推奨し、「いわて減塩・適塩の日」に合わせて減塩弁当の販売や減塩商品コーナーを設置し、減塩に対する普及活動を継続して実施。レシピなども紹介しており、市民の栄養・食生活の改善に寄与している。



- ◆ (株)八和総業
代表取締役 菅 野 友 和 さん

社員の健康と労働意欲、生活の質の向上を目的に、社員の歯科健診を全額会社負担で実施。社員の歯科健診受診率は100%となっており、社員の健康づくりに寄与している。



- ◆ おお 坂 京 子 さん
- ◆ 吉 田 勇 さん
- ◆ 佐 竹 強 さん

日々の口腔ケアを意識し、定期的に歯科健診を受診しており、8020(80歳以上で自分の歯を20本以上保っている)を達成している。



- ◆ 市食生活改善推進員協議会
大久保 ヤチヨ さん
- ◆ 市食生活改善推進員協議会
佐々木 松 子 さん

市食生活改善推進員として活動を続け、令和6年には全国食生活改善推進員協議会長より名誉会員賞を受賞。地域の栄養・食生活の改善に寄与している。

◆ 健康自慢部門 鈴木 英郎 さん

体力の維持向上のため、毎日トレーニングを行っており、夢アリーナたかたのジムにも週3～4回通っています。元々体を動かすのは好きですが、トレーニングをすることで風邪を引きにくくなり、また「背中がまっすぐだ」と褒めていただくこともあるなど、生きがいになっています。皆さんにもぜひ運動する習慣をおすすめしますが、無理は禁物です。ゆっくり少しずつで良いので、継続することが大切だと思います。



◆ 陸前高田市はまかだ運動推進アドバイザー
佐々木 亮 平 さん

今回「健幸」の秘訣を発表した90代の菅野夫妻のような人たちがいることで、まわりの人も元気になれるということに改めて気付かされたイベントになったと思います。

「認知症になることや、誰かにお世話になることは悪いこと」という風潮がまだまだ世の中にはありますが、認知症になっても体に衰えが出てきても、その人らしく楽しく暮らせることが大切です。お互いが支えあいながら楽しく過ごすことができる文化が高田にはあり、そしてそれが、「はまってかだって」という地域に馴染みのある言葉で、しっかりと言語化された運動になっていることが素晴らしいです。

「自立」とは一人で頑張ることではなく、支え合いながら生きていくことであり、そうすることで居場所

ができ、さらに居場所が増え、そして「居場所の連鎖」が生まれます。自分に合った居場所を見つけることが、その人なりの健康につながっていくのだと思います。はまかだ運動推進アドバイザーとして関わる中で、時々『「はまかだ」はいつまで続けるの?』と聞かれることがあります。これは交通安全運動や火の用心などと同じで、終わりがあつたものではないと思っています。そして、今後もこの「はまかだ運動」を推進していくうえで大切なのは、「対話をする」とです。対話の目的というのは、何かしらの結論を出すことだと思われがちですが、そうではなく「対話をし続けること」「理解できなくても理解しようとする」とが大切だと思います。それが信頼やお互い様となり、「はまかだ」につながります。有事にいきなり「はまかだ」はできません。皆さんにはぜひ普段から対話を重ね、つながっておくことで、「はまかだ」を実践し続けていただけたらと思います。



- 1 方言を使ったゲームで「はまかだ」
- 2 認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」を作りました
- 3 健康づくり表彰では、表彰状が授与されました
- 4 「陸高☆なでしこ会」が健康紙芝居を上演(東海新報社様提供)
- 5 会場全体で「ロコモ体操」も行いました
- 6 最後に参加者の皆さんで記念撮影

