



北部 ひとまもり・まちまもり協議会



令和4年度

- 交通安全運動（路面標示整備・ながら見守り推進）
- スマホ教室
- 環境保全活動（冷川清掃・カワナ飼育）
- 歴史文化継承（鬼の岩屋古墳研究発表会・昔遊び等）
- 防災研修会
- 健康チラシ発行
- 事務所開所準備（別府競輪場内）

一緒にホテルを守り、
増やしませんか？

高野会予定日
6月3日(土)
6月4日(日)

9月11日

※雨天時は翌週の日曜日に作業を行います。

活動日時 3月12日(日)/4月8日(土)/5月14日(日)

活動内容: ホテル鑑賞に向けて冷川の整備(草刈り・枝切り)
持ち物: 汚れていい靴・軍手・動きやすい服・飲み物
新型コロナウイルス感染拡大予防のためマスク着用をお願いします。
集合場所: クロネコマト亀川支店横・OBC駐車場
駐車場スペースに限りがあります。可能な限り乗り合わせ・徒歩でご参加ください。
万が一の為に傷害保険に加入してあります。

参加申し込み・問い合わせ 高橋伸子 090-5742-7473



北部ひとまもり・まちまもり協議会
健康ふくしだより

創刊号 令和5年1月発行

「北部ひとまもり・まちまもり協議会」とは？
北部中学校区（上人・亀川地区）を活動範囲として、地区の住民の皆さんと一緒に、色々な「困りごとの解決と安心・安全な住みよいまちづくり」に取り組んでいる新しい集まりです。

「健康ふくしだより」とは？
北部ひとまもり協議会の健康福祉部では、北部地域のみならず健康で安心・安全な生活を送れるよう、健康福祉に向けた情報共有の場づくりの取り組みを始めました。今年度から地域で活動している様々な団体と連携・協働し、みなさんの健康づくりのお手伝いになればという思いで「健康ふくしだより」と題してチラシを作成し、元気で過ごせるがポイントをお伝えしていきます。

健康ふくしだより 健康寿命を延ばそう！
大分県の「健康寿命」は男性1位、女性4位と誇らしい状況ですが、別府市は大分県内のお歳暮年齢で、男性14位、女性12位と残念な状況です。北部地域はお歳暮年齢に影響する関節痛や骨粗しょう症による入院が多くなっています。健康寿命を延ばすため、1つでもトライ！

1. まずはプラス1,500歩
2. 野菜は1日350g、タンパク質は朝・昼・夕の毎食
3. あいさつや、ちょっとした会話で声の掛け合い
4. 健診を受ける

※お歳暮年齢・介護保険の要介護1までの方を対象として大分県が抽出

ご意見やアイデアは自治会長まで！ 北部ひとまもり・まちまもり協議会