

## だれみなプロジェクト

ボランティア、専門職、地域企業、地域ケアプラザの共同企画！ コロナに負けない健康づくりのハウツーが詰まった情報紙を作りました♪ それぞれの持ち味を活かした新しい生活様式による介護予防普及啓発の実践です。

だれもが、みなげんきに

横浜市瀬谷区

## だれみな PROJECT

ボランティア、専門職、地域企業、地域ケアプラザ協働  
コロナに負けない健康づくり情報紙「だれみな通信」の発行！



## 目的

おうち時間で実践できる健康づくりの普及の場の提供  
ボランティアと専門職の連携強化  
ボランティアの健康づくりに関する知識と実践の習得  
地域企業へのCSR・SDGs推進支援

## メンバー

三ツ境・宮沢・瀬谷第四地区保健活動推進員  
瀬谷区ヘルスマイト  
理学療法士  
言語聴覚士  
管理栄養士  
野毛印刷社  
ニツ橋地域ケアプラザ



## ◆プロジェクトのひとコマ◆

皆で話し合いプロジェクト名は「だれみなプロジェクト」に。その後は各テーマに分かれて打合せ♪

【体操編】  
体力維持のための体操を実践！ 他の体操集にないエクササイズを採用。

【お口の健康編】  
口腔ケアの関心は低い。コロナ禍で表面化した身体の変化から関心をひこう！

【食事と栄養編】  
“ちゃんと”食べるって？ 栄養バランスよい簡単レシピを実食・検討♪



## だれみな通信完成！メンバーの感想

- 異なる立場の人が参加して作り上げることで勉強になったし読みやすく実用的なものができる。このような機会が今後もあってほしい。
- ボランティアと専門職でつながって、健康づくり講座を自主企画することができた。
- (印刷会社として)地域にお住いの皆様の視点で意見を伺いながら作成できたのは大変有意義であった。



だれみな通信はケアプラザHPよりダウンロードできます⇒

