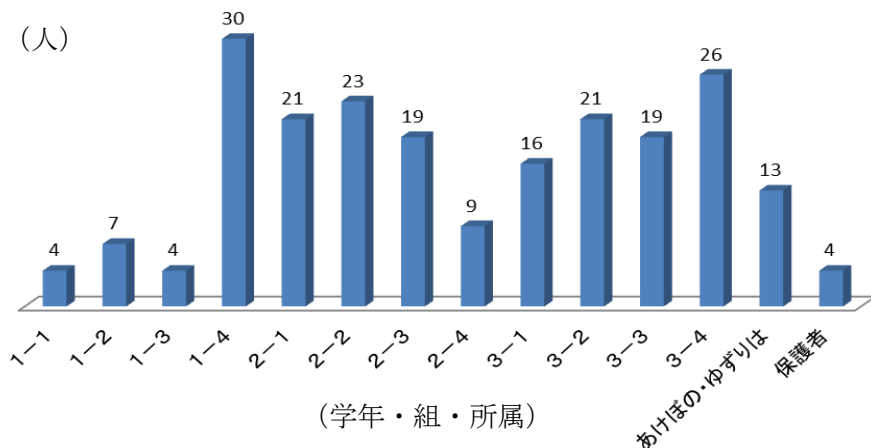


ニッピー☆チャレンジの取り組み、お疲れ様でした！

11月1日から始まった、新見市健康づくり課の取り組み「ニッピー☆チャレンジ」が、11月30日で終わりました。参加された皆さんは、自分なりの目当てを持ってチャレンジされていましたね。「規則正しい生活で、一ヶ月元気に過ごせました。」などの感想もありました。

ニッピー☆チャレンジ参加者数

(人)

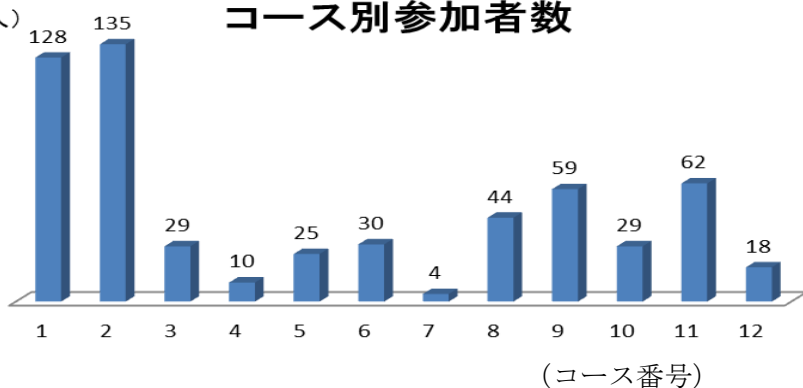


合計 216 人の参加でした。9 割以上の方が参加したクラスもあれば、1 割強の人しか参加しなかったクラスもありました。**残念！**心も体も日々成長する皆さんにとって、「健康づくり」の大切さを、今一度、しっかり考えて欲しいと思います。

チャレンジをした皆さんは、どんなコースを選んだでしょうか？

コース別参加者数

(人)



(コースの内容)

- 1 「早起き」
- 2 「朝ごはんを食べる」
- 3 「バランスを考えた朝ごはん」
- 4 「ラジオ体操をする」
- 5 「体を動かして遊ぶ」
- 6 「食後・おやつの後の歯みがき」
- 7 「仕上げみがきをしてもらう」
- 8 「一口 30 回噛んで食べる」
- 9 「元気に明るくあいさつ」
- 10 「テレビ・ゲームの時間を守る」
- 11 「早寝」
- 12 「自分で決めたためあて」

参加した人の感想を紹介します。



食欲が無くて食べられない朝食が、意識することで少しずつでも食べられるようになって良かった。

テレビやゲームの時間を守ると、朝の寝起きが良くなって良かった。

早起きすると、朝時間に余裕があって良かった。

いつもより時間や健康に気を遣うことができ、体調が良くなった気がします。続けていきたいと思っています。

参加してくださった保護者は、「体重チェックコース」「楽しく体を動かそうコース」「お酒を飲まん Day コース」を選ばれる方が多かったです。「40 歳を過ぎていろいろ体のことを考えるようになり、こういうチャレンジがあると子どもと楽しく生活するきっかけになります。」「体操で体が軽くなり、1 日の仕事が楽にできる気がしました。」等の感想もいただきました。