



MAJLIS PERBANDARAN SEBERANG PERAI

TEKS UCAPAN

**YBHG. DATO' Sr HAJI ROZALI HAJI MOHAMUD
YANG DIPERTUA MPSP**

SEMPENA

SENAM SIHAT WARGA MPSP

**16 MAC 2018 (JUMAAT)
8.00PAGI HINGGA 8.30 PAGI**

TAPAK PERHIMPUNAN KORPORAT

Terima kasih Saudara/Saudari Pengacara Majlis

Yang Dihormati Ahli Majlis-Ahli Majlis

Majlis Perbandaran Seberang Perai

Yang Berusaha Puan Ir Hajah Rosnani Binti Haji Mahmod

Puan Setiausaha Perbandaran

Ketua-Ketua Jabatan

Majlis Perbandaran Seberang Perai

Pegawai-Pegawai Kanan MPSP

Rakan-Rakan Media

Tuan-Tuan Dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian

**ASSALAMMUALAIKUM WARAHMATULLAHI WABAROKATUH
SALAM SEJAHTERA DAN SELAMAT PAGI**

Alhamdulillah bersyukur kehadiran ilahi, pada pagi yang barakah ini dapat juga kita bersama-sama berkumpul untuk pelancaran “Program Senam Sihat Warga MPSP”. Terima kasih kepada semua Ahli Majlis dan kakitangan yang terlibat dalam menjayakan program ini. Program ini merupakan program senam sihat yang pertama di MPSP yang melibatkan kakitangan MPSP. MPSP memberi penekanan kepada gaya hidup sihat melalui strategi “Mempelbagaikan *Fitness Programme*”. Salah satu program adalah senam sihat.

Program senam sihat ini secara tidak langsung dapat mengeratkan lagi hubungan sesama warga kerja dan pada masa yang sama dapat meningkatkan tahap kesihatan kakitangan MPSP. Program ini akan diadakan sebulan sekali dan saya berharap Ketua-Ketua Jabatan dapat memainkan peranan bagi melibatkan semua kakitangan terlibat dengan sebaiknya.

Program ini akan dilaksanakan mengikut jadual yang telah dirancang dan ianya merangkumi aktiviti seperti zumba, jogging, berjalan, senaman dan senamrobik. Untuk pelancaran pada hari ini, kita

semua akan ber*jogging* bersama-sama mengelilingi *Upcycle Park* kita selama setengah jam.

Pihak pengurusan MPSP sentiasa komited terhadap usaha untuk menjaga kebajikan pekerja terutama dari segi kesihatan. Di samping menyediakan 1.44 juta untuk kemudahan perubatan dan 1.28 juta untuk kemudahan Klinik Pergigian / Panel, MPSP juga telah mengadakan beberapa program sihat seperti senamrobik, Program Body Mass Index, Program The Biggest Loser dan Program Senam Sihat Warga MPSP adalah program yang baru diwujudkan di bawah Pelan Strategi Seberang Perai 2018-2022:-

1. Program senamrobik yang selalu kita adakan adalah semasa *Program Car Free Morning* yang diadakan pada setiap hari Ahad minggu pertama di Bandar Sunway.
2. Program *Body Mass Index* di mana pemenang ditentukan berdasarkan jumlah peratusan berat terkumpul yang berjaya dikurangkan berdasarkan ukuran BMI yang asal. Setakat ini seramai enam belas (16) peserta yang mengambil bahagian dalam Program Body Mass Index yang terdiri daripada lima (5) peserta perempuan dan sebelas (11) peserta lelaki.

3. Program *The Biggest Loser*. Pemenang ditentukan berdasarkan jumlah peratusan berat terkumpul yang berjaya dikurangkan berdasarkan berat asal. Jumlah peserta yang diterima adalah sebanyak 45 orang peserta yang terdiri daripada 13 lelaki dan 32 peserta wanita. Pemeriksaan untuk mengambil timbangan berat badan dan tinggi bagi kedua-dua program ini bermula bulan Mac ini dan cabaran ini akan berakhir pada Ogos 2018.

4. Program Senam Sihat yang melibatkan penyertaan warga MPSP dalam melakukan pelbagai aktiviti seperti zumba, jogging, berjalan, senaman dan senamrobik di Upcycle Park sebulan sekali. Program ini dibuat untuk mewujudkan masyarakat yang sihat dan meningkatkan kesedaran mengenai kesihatan.

Bak kata pepatah “Mencegah Adalah Lebih Baik Daripada Merawat” atau “*Prevention Is Better Than Cure*”. Pada masa kini, kita dapat lihat kos rawatan perubatan sangat mahal dan oleh sebab itu bagi mencegahnya, saya rasa insyaallah program-program sihat seperti ini dapat membantu. Walau bagaimanapun, tuan-tuan dan puan-puan juga perlu mengambil kira soal pemakanan yang sihat. Pastikan diri kita, anak-anak kita atau keluarga kita mendapat makanan yang seimbang

dan sihat. Memberikan makanan yang terbaik adalah kunci kesihatan yang lebih baik juga.

Justeru itu, saya berharap lebih banyak program atau kempen-kempen sihat seperti ini dapat dijalankan di MPSP khususnya kepada warga kerja MPSP. Saya ingin mencadangkan kepada PUSPANITA MPSP, supaya suatu hari kita menjemput pakar-pakar pemakanan untuk memberikan cara pemakanan yang sihat atau diet seimbang. PUSPANITA juga boleh menjemput sesiapa yang mahir dalam penyediaan makanan sihat untuk menunjukkan cara-cara atau demonstrasi penyediaan makanan seimbang atau juadah makanan sihat. Secara tidak langsung ianya dapat memberi ilham kepada semua kaum ibu untuk memasak makanan yang seimbang buat keluarga tercinta. Peluang ini boleh juga diluaskan kepada kaum bapa yang kadangkala mereka ini lebih melibatkan diri dalam aktiviti dapur.

Akhir sekali, saya ingin mengucapkan tahniah dan syabas kepada semua yang terlibat khususnya daripada Jabatan Khidmat Pengurusan dan semua warga kerja MPSP di atas komitmen dalam penganjuran program-program yang berfaedah ini. Program ini juga menunjukkan betapa prihatin dan sayangnya pihak pengurusan MPSP kepada anda semua. Saya berharap program ini dapat mencapai objektifnya dan mampu mencetuskan anjakan paradigma baru di kalangan kakitangan

MPSP. Oleh itu, marilah bersama-sama kita semarakkan Program Senam Sihat Warga MPSP.

Sebagai mengakhiri kata-kata, dengan lafaz BISMILLAH saya dengan ini merasmikan Program Senam Sihat Warga MPSP.

Sekian, Wabillahi Taufik Wal Hidayah, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Sekian, terima kasih.