

私達の健康は私達の手で



ヘルスメイト

第5号

長浜市健康推進員協議会 平成28年3月15日発行 責任者・松井 芳子 事務局//長浜市役所健康推進課内

長浜市健康推進員協議会の会員交流研修会を昨年は工場見学を実施しましたが、バス利用ということで人数的に限定されてしまうので今年も一人でも多くの会員さんが参加出来るように北近江リゾートの会場で行ないました。講師は音楽療法士の田中文字先生です。高島市のご出身で介護老人保健施設「陽光の里」生活介護事業「ハーモニー」等音楽療法士として勤務しながら活動を進めておられます。健康で元気に過ごしましょうをテーマに講演をして頂きました。昔懐かしい歌に合わせて音楽療法の持つ「脳や心」に働きかける体操など体験しながら教えて頂きました。音楽が認知症を予防したり、健康寿命の延伸に繋がることを改めて知り感動しました。まさに健康推進員として学ぶところが多く、地域での活動に広げて行けたらと思います。その後、



会員交流研修会

9/3 北近江リゾート

先生を混じえて会食。会員同志の親睦、交流を深め歓談に花が咲きました。午後より地元で活動されている成田さん、越中さんによるマジックショーが行なわれました。見事なマジックでタネが分からずじつと不思議そうに見つめていました。会場は笑い拍手で、又色とりどりの品物が出され、華やかでした。会場がひとつになり、楽しい一時をすごすことが出来ました。会員の方にとっても実りある有意義な研修が出来たのではないのでしょうか。又当日早朝より準備に当たっていた地区長さん、皆さんのご協力によって会員交流が無事終えられた事を嬉しく思い感謝いたします。

減塩の啓発活動の推進

10/31 びわ公民館

びわ地区 中川博子

地区の文化祭で減塩の啓発を行いました。0.6%から0.7%の具だくさん味噌汁を用意して来場された方206人に試飲をしていただきました。五年前から毎年形を変えて実施しており、また我が家の味噌汁塩分チェックで塩分計での計測の効果もあり、試飲をされた半数以上の方が「家で飲む味噌汁と同じ様な濃さで安心してました」との感想をいただき、減塩啓発の効果が表れてきていると実感しました。まだ濃い味を好まれる方もおられ、今後も啓発に取り組みが必要があると思います。



食育推進事業

11/19 長浜市八幡中山町

フタバヤ長浜店

神照地区 村崎多恵子

毎月十九日を「食育の日」。家族そろって食事を楽しみましょうをテーマに地域住民の皆さんに食育の大切さ、食育の継承を呼びかけました。ピンクのエプロン姿の私達、健康推進員は余り認知されていなかったけれども、熱心に話を聞いて下さる方もいました。

る方もいました。地域的にも三世同居も多く、夕食や週末は家族そろっての食事もあるとの事。にぎやかな食事のようすが伝わってきます。しかし近年、家族や生活の多様性も言われます。先ずは我が家、推進員から実践です。



生涯を通じた食育

11/29 堀部町ちはら会館

北郷里地区 田中由美子

家族の食生活を預かる婦人会の方に生活習慣病にならないように、まだ間にあう健診の案内、健康づくりキャラクター「むびょうたんプラスワン」の食生活、運動、歯磨き、減塩のコツ、食品に含まれる塩分の目安量等の話を熱心に聞かれた後に、減塩料理の鶏も肉の梅酒煮、じゃが芋のダンゴ汁、玉ねぎとじゃこのサラダ、抹茶のパンナコッタ、ゆかりご飯をテーブルに並べると、「ワースキレいな盛付、お昼からご馳走」と賑やかに会食されている時に、今日の料理の減塩に対する工夫した点などを話しました。



住み慣れた町で 元気に暮らせるように

西浅井町町内全域

西浅井地区 平井房子

二十七年四月から、塩津、永原診療所は、公益社団法人地域医療振興協会西浅井地区診療所による指定管理に移行しました。早速、西浅井地域の特性を考えて先生の診察が始まりました。各自治会への健康教室には、健康推進員も一緒に参加しています。先生のテーマが高血圧予防と減塩です。推進員はうす味具沢山の味噌汁と野菜不足を無くすもう一皿の野菜おかずの試食をしています。診察室ではゆっくり話ができませんが公民館に来てくださり様々なお話しが聞けて地域住民には好評です。毎月一回「診療所通信」で自治会の健康教室の様子、予防接種・訪問診療・訪問看護などを知る事が出来ます。診療所の健康教室に参加して推進員の活動が活きて来た様に思います。



地域づくりモデル事業

六荘地区 中村万智子

六荘地域づくり協議会と共に、「健康ながはま21」から生活習慣の予防

が健康を守るという事で、むびょうたんプラスワンの標語をひょうたん型のキャラクター人形にして啓発活動に役立てたいと考えました。人形の製図から始め、会員達のアイデアで七体の人形を作成して各事業に参加しました。11月に行なわれた「ながはま健康ウォーク」では具沢山みそ汁を試食していただくかたわら、地域の活動内容、むびょうたん人形に込めた意味や思いを説明させていただきました。これからは沢山のの方に興味をもっていただき長く親しんでもらえたらと思います。



編集後記

「ヘルスメイト第5号」無事発行できましたこと、各地区長様、会員の皆様のご協力のお蔭と感謝しています。会員交流研修会や各地区での活動報告を掲載致しました。これからも、会員皆様に愛読していただけるよう努めたいと思っています。よろしくお願ひします。

新しいメイト

- 梅本 徳子 (六荘)
- 清水 安子 (南郷里)
- 山口 明子 (北郷里)
- 引山 和子 (西黒田)
- 武田 初江 (西黒田)
- 宮部 満寿美 (浅井)
- 高橋 利恵子 (浅井)
- 津田 末子 (虎姫)
- 下司 みゆき (虎姫)
- 松田 裕香子 (湖北)
- 藤田 尚美 (木之本)
- 富永 節子 (木之本)

1

1年に1回 健診を受け、自分の身体を知ろう！



+

プラス10分、運動を



たん

短時間でも休息を



う

うま味を利用して塩分マイナスイオン2g



よ

よしやめよう！ここで喫うのは



び

ビタミン豊富野菜プラス一皿



む

むし歯・歯周病予防にまずは歯磨き！



健康フェスティバル

5/17 長浜バイオ大学

余呉地区 松井芳子

いきいき健康フェスティバルが開催され、余呉の健康推進員5名が参加しました。減らしNaさい！増やしな菜!!をテーマに塩分は控えめに、野菜はたっぷりとりましょうの合言葉に0.8%減塩みそ汁試飲・350gの野菜手ばかり体験を行ないました。0.8%のみそ汁でちょうど味がいいと言う人が増えてきていると感じました。毎年みそ汁減塩活動を行なっている成果が表われていると思います。生野菜とゆがいた野菜の量の違いを見てもらいいお話しながら健康について一緒に勉強させて頂く喜びを感じました。



湖北口腔保健フェスティバル

6/21 長浜文化芸術会館

木之本地区 丸田清子

湖北歯科医師会主催の口腔フェスティバルは、6月に開催されるイベントであり、食育月間としての取り組みを多くの市民の方に知って頂く良い機会であります。担当の私達は

野菜摂取の啓発として、野菜350gの実物展示や、一皿70gの野菜料理の調理方法等の掲示をして、生活の改善に役立てて頂ける様にしまつて下さり、色々な質問をされたり、又、今後ご自身の食生活に役に立てたいと云って頂いたの、私達推進員も満足でありました。



食の知恵袋教室

8/11 虎姫公民館

虎姫地区 渡辺容子

本地区で丁度学校が夏休みの日にこの事業の計画をしました。集まってもらった小・中学生十六人の子供達が、お母さん、おばあさん達に教えてもらいながら調理実習が始まりました。包丁を持つ手が慎重でした。手慣れた大人が調理するのを驚いて見えています。料理がスムーズに出来上り、皆んなで盛りつけ、一緒に食事会です。参加者の感想を聞くと
○みんなでおいしい料理を作れて楽しかった。
○知らない事を教えてもらえてよかったです。



おやこの食育教室

8/20 ほのぼのホール

高月地区 高山和代

夏休みの一日を利用して子育てサークル参加の親子さんと「おやこの食育教室」を実施しました。テキストの中から話題の「おにぎらず」や好きな材料を選んで作るみそ汁、デザートなど盛りだくさんのメニューでした。驚いたのは高学年の子どもたちが小さいお子さんの先生役として大活躍したこと。「こう切ってみて」「すごい！上手」など大人顔負けの指導でした。今回初めておにぎらずを作る方が多く、子どもたちからも「お父さんに作ってあげたい」などの感想が聞けました。



湖北長浜一〇〇〇〇人献血運動

8/30 長浜楽市西側駐車場

神田地区 藤居一二美

市民のみなさんに献血を知ってもらい参加してもらうために今年も、「湖北長浜一〇〇〇〇人献血運動」が

○またこの様な料理教室に参加したい。という意見がありました。

講師に迎え、脳トレ、タオルストレッチ、リズム体操等を取り入れた転倒予防体操教室を実施しました。高齢者にも無理なく楽しく心地良い運動が出来、皆さんに喜んでいただきました。健康寿命延伸のためにも継続していただければと思います。

低栄養・認知症予防教室

9/17 上草野公民館

浅井地区 三田弘子

高齢者の人を対象に、高齢期をいきいき過ごすためには健康的な食事・規則正しい生活を心がけることと、低栄養・認知症・ロコモ予防することが大切だという学習を実施しました。高齢者でも簡単にできるメニューの一つとして、主食と主菜が一度にとれる「鮭の混ぜご飯、塩分量ののけんちん汁、フルーツヨーグルト」を作り食しました。お腹のふくれた後、各自でロコ・低栄養(BMI)チェックをして頂き最後にロコトレで片脚立ち・スクワットを行ない無事終了することができました。



野菜350g食べよう

10/25 南郷里公民館

南郷里地区 藤本紀美子

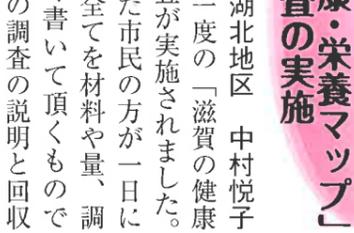
南郷里文化祭で「野菜を一日350g以上食べよう」と言う計画で行いました。色々な野菜を台の上に並べて好きな野菜を計測してもらい350g、400gの間だったら、それをもって帰ってもらうようにしました。たくさんの方が参加して下さいました。半数以上の方が野菜の量の多いのにびっくりされておられました。私も、日頃あまり野菜が食べられてないなあと思感し、できるだけバランスよく多くの野菜で、おいしい料理を作りたいと思います。



「滋賀の健康・栄養マップ」調査の実施

11/4 湖北地区 中村悦子

今年5年に一度の「滋賀の健康栄養マップ」調査が実施されました。無作為に選ばれた市民の方が一日に飲食されたものを全てを材料や量、調味料まで詳しく書いて頂くものです。推進員はその調査の説明と回収



野菜食べ隊支援事業

11/11 モンテクル長浜

市街地区 大塚順子

当日、お店の入口に野菜についての知識や食べる工夫の書かれたパネルを設置、野菜と計量計を準備し、来店の方達に声をかけ一日の野菜の最低摂取量を計ってもらいました。実際に計ってみて量を実感していただけたようでした。野菜を摂取する大切さの話に興味を示し、耳を傾けて下さった方



開催され、私達健康推進員も参加させて頂きました。
みんなで健康づくり！「むびょうたん+1」の「う」うま味を利用して塩分マイナス2gをテーマにカツプ麺などの食品に含まれる「塩分量」の展示や塩分クイズを実施しました。それぞれの食品に含まれる塩分量の多さにたくさんの方が驚かれ「減塩」に関心をもつていただけました。感じたので、今後の食生活に活かしてもらいたいと思います。



ヘルスサポーターフォローアップ

9/8 八幡東町会館

六荘地区 山崎百合子

現在、私たちを取り巻く環境は生活習慣病の増加、高齢化の進行等深刻な社会問題となっております。この問題を解決する為私達ヘルスメイトは、自分の身体レベルや生活スタイルに基づいた健康づくりを推奨しています。今回、健康運動指導士を



達には「野菜をもう一皿ふやそう」ということを理解してもらえたいと思います。合わせて「野菜あと一皿レシビ集」と350gの野菜の入った袋を無料配布し喜んでいただきました。

骨太クッキング

11/18 八条町会館

西黒田地区 清水みよ

町内での転倒予防教室の皆さんと体操後にお話をしながら、各自出きる事に参加して頂きました。八十八歳の方も耳を傾けて下さり、食器を配ったりして、なごやかでした。少し高齢者には堅めと牛乳の味を心配していましたが、薄めに切ったのが良かったのか好評で、「私らでも出来そうやな!」と言う声も出て、全員完食でした。これからもつまづいたりしないで長く体操が続けられる様、食事にも気をつけて、機会があれば提供したいと思っております。

