

私達の健康は私達の手で



ヘルスマイト

第2号

長浜市健康推進員協議会 平成26年3月1日発行 責任者・平井 房子 事務局//長浜市役所健康推進課内



今年度の本部事業として、会員交流研修会を実施いたしました。今回はより多くの方に参加していただき、交流を図りたいとの思いから、長浜ロイヤルホテルでの開催となりました。

午前の研修会は、講師に滋賀県健康福祉部次長の角野文彦氏をお迎えし、「笑いと健康」というテーマで講演をしていただきました。「日本笑い学会」に所属されておられる角野氏のお話は、大変面白く、笑い声が絶えない楽しい講演会となりました。笑いの効用についての話、認知症予防についての話など、日常的に介護を必要としないで、自立した生



活ができる生存期間である健康寿命を延ばす術を教えてくださいました。どのお話もわかり易く納得のいくもので、これからの生活に是非活かしていきたいと思えました。

午後からは、昼食を兼ねた交流会を行いました。栄養三色である赤、黄、緑の食物を配したテーブルで、各々交流を持ちながら、楽しく食事をいただきました。又、食後には、フルート奏者の安本誓子さんと健康推進員の古松寿子さんによる、フルー

トとピアノの演奏会が開かれました。フルートの音色がとて美しく、穏やかな時を過ごすことができました。途中皆で歌ったり、ゲームをしたりと会員交流も活発にでき、とても有意義な一日だったと思います。

私達健康推進員は、健康情報を発信しながら、市民の皆さんを健康へと導く手助けをする役目を担っていますが、その為には、自分自身の心と体が健康である事が大切だと改めて感じました。今日の学びを実践し、楽しく健康推進活動が続けていきたいと思います。



会員交流研修会

9/3

長浜ロイヤルホテル

新しいメイト

- 伊吹恵利子 〈神照〉
- 河邨眞由美 〈西黒田〉
- 種田まさ子 〈浅井〉
- 高山 外子 〈浅井〉
- 矢守千恵子 〈浅井〉
- 佐竹 幸子 〈浅井〉
- 松井 弘子 〈びわこ〉
- 林 恵子 〈湖北〉
- 岩田 好子 〈湖北〉
- 藤田美恵子 〈湖北〉
- 早見 るみ 〈木之本〉
- 笹治ゆかり 〈木之本〉

健康フェスティバル

5/19 長浜バイオ大学 神照地区 小林美子

「いきいき健康フェスティバル」が開催され、「減らしNaさい！増やしな菜！塩分は控えめに、野菜はたっぷり摂りましょう!!」というタイトルで、参加させて頂きました。

塩分については、塩分濃度0.8%の味噌汁(具なし)の試飲で家庭との比較をして頂きました。「これが普通の味か」「美味しい」「薄い」など様々な感想が聞かれましたが、少しでも減塩を意識していただけて良かった。また、野菜の一日摂取量350gの手量り体験と展示をして、かさをうまく減らした調理などを伝えました。



口腔フェスティバル

6/6 長浜文化芸術会館 湖北地区 松井好子

今回当番に当たって初めて知った「口腔フェスティバル」という催し。展示物を始め、どのように取り組めばよいのか大変に戸惑った。医師会との合同打合せにも出席させて頂きましたが、内容については余り理解出来なかつた。それ故、前回当番だった人に迷惑がられる位にいろいろ教わり、やっとのことで準備が出来た。当日も仲間の人達にお手伝いを願ひ、(自己満足ながらも)無事その日を終えることが出来た。来年も行われるとしたら、歯医者さんや歯科衛生士のコーナー、イベントのコーナー等、是非参加体験してみたいと思った。

湖北長浜1000人 献血運動

9/1 西友長浜楽市駐車場 および湖北献血ルーム 北郷里地区 岩崎英子

献血によって「たすけあい」の心を育み、地域に「ありがとう」の感謝の気持ちを広げることがをめぐして一人でも多くの方に興味を持って頂けるようにと毎年恒例に行われている「湖北長浜1000人献血運動」に参加させて頂きました。平井会長も応援に来て下さり心強かったです。啓発活動として食事バランスガイドを使い、折り紙をして貰ったりしました。熱や力のもとになる食べ物等？等問いかねながら子供さん達一緒に考えたりしてお母さん達とも楽しくふれあう事が出来ました。



ステップアップ運動講座

9/27・10/18 湖北体育館 高月地区 小林 翠

九月十月と二回、ステップアップ運動講座に参加しました。脂肪燃焼アップの効果的なウォーキングを指導頂き、20分間大股で(身長から100cmマイナスの歩幅)ウデを振りみんで歩き、心地よい汗を流しました。

「高齢者サロンで出来る運動」長生きする3大エクササイズ①有酸素運動②レジスタンス運動③ストレッチ。椅子に座った運動の効果を実験し、「健康寿命」で長生き出来るように、毎日少しずつでも続けていきたいと思えました。サロンでも積極的に取り入れてほしいと思えました。

食育の日啓発活動

9/19 長浜平和堂駅前支店 市街地区 瀧澤順子

「今日は食育の日です。毎日朝食を取っていますか？家族で食事を食べていますか？」と一声かけながら、食育推進のティッシュペーパーを配布しました。夕方の主婦の買物時間でしたが、意外にも、主婦の方よりも学校帰りの女子高生が興味深く話を聞き質問などにも答えてくれました。また高齢者の方ほど朝食は毎日きちんと食べているが一人か夫婦二人で食べているとの返事でした。これを機会に一回でも多く家族団欒で楽しい食事ができると良いと思いました。



編集後記

「ヘルスマイト第二号」無事発行できたこと、各地区長様、会員の皆様の協力のおかげと感謝しています。今回、重点目標である「減塩をテーマ」とし、「わが家のみそ汁塩分測定」を特集としてとりあげました。これからも、会員皆様に楽しく読んでいただけたらと思うので、引き続きよろしくお願ひします。



西黒田地区 小林純子
地区婦人会の料理講習で湖北伝承料理の打ち豆汁を紹介しました。里芋、大根、ネギ等で具沢山になった味噌汁を、お母さんと一緒に参加した子ども達も、いっぱい食べてくれました。もちろん測定器で測って、塩分濃度は0・8%で!!お家の味と比べて、どうだったのかなあ?!
我が家でも薄味を保ち続けるのは仲々大変ですが、味噌汁の塩分を基本に今後も奮闘したいと思います。



六荘地区 中村万智子
地区の夏祭りフェスの開催で、私は減塩みそ汁コーナーで実施しました。開催前に減塩に関するチラシと紙コップを持って、ご家庭のみそ汁を当日持って来ていただくように御近所の方々にお願いに周り、測定させていただきました。「えー!!」とビックリされる方や「やっぱりそうかあ」と納得される方もさまざま盛り上がりました。また、試飲のみそ汁はおいしいと好評でした。



浅井地区 中川静子
健康推進員として毎日の食生活の中で、減塩には心掛けています。なのに、今回のみそ汁塩分測定の結果では普通と出た会員さんも多かったようです。
いま一般の方にもお願いしていますが、塩分測定に興味を持って下さる方もあり、元気な健康生活を送るためにも「意識して減塩」の活動の輪が地域に広がれば良いなと思います。

これで塩分1g

- 塩 小さじ1/6
- 淡色辛みそ 大さじ1/2弱
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 中濃ソース 大さじ1強

虎姫地区 松岡孝子
虎姫地区では、毎年11月3日文化祭が行われています。
推進員も、減塩のとり組みとして適正な塩分濃度のみそ汁の試飲をしてもらい、「ご家庭のみそ汁と比べてみませんか?」のアンケートをとりました。そして、減塩野菜料理三品をレシピと共に無料配布しました。味にアクセントを付ける等、工夫しだいで、減塩でもおいしく食べることが出来ます。

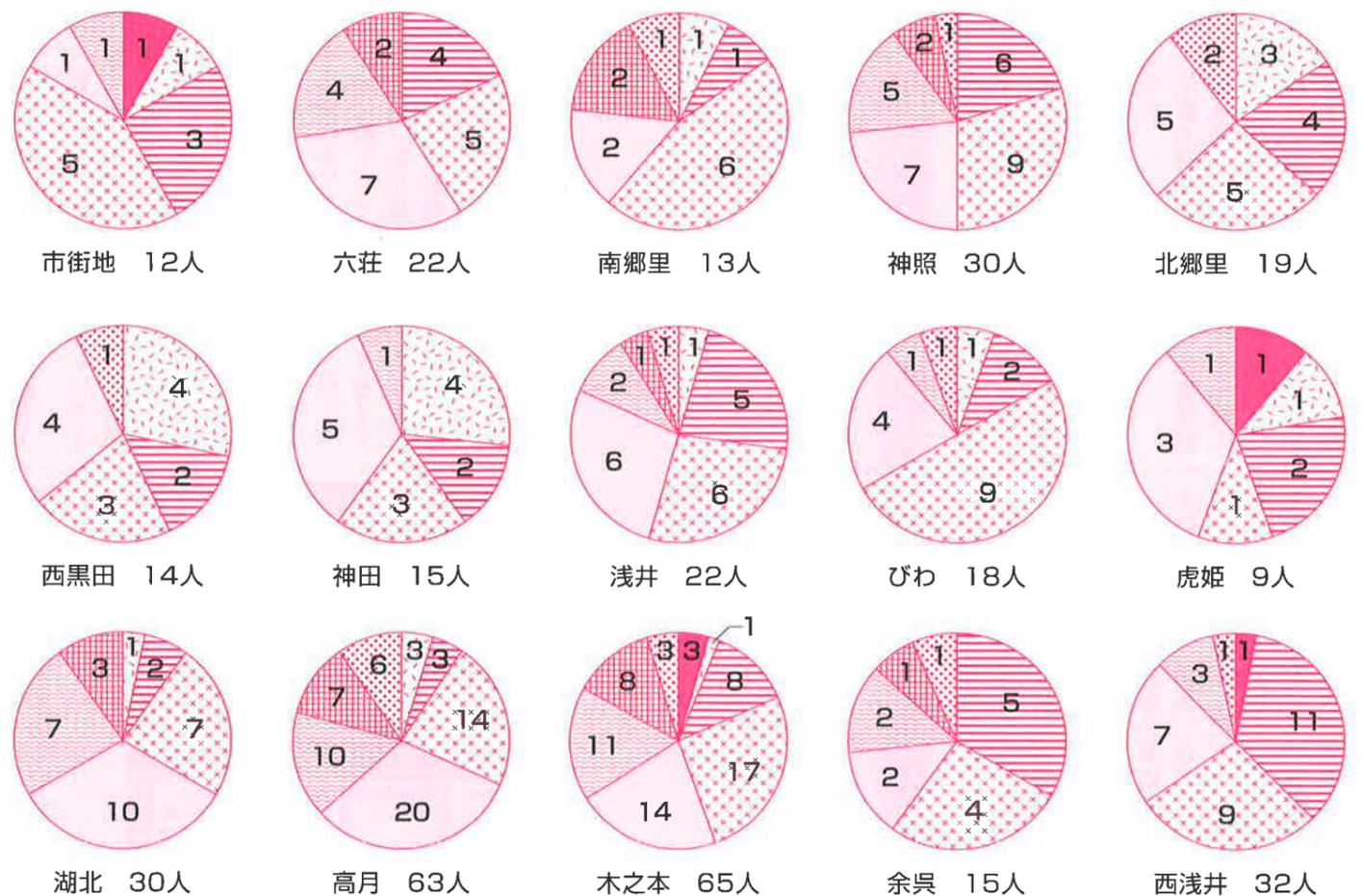
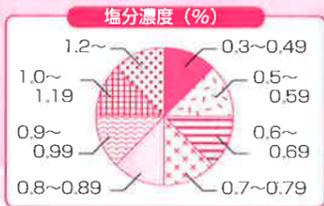
香味野菜などを使って減塩を

- 〈香味野菜〉 しそ、ねぎ、しょうがみつば、パセリなど
- 〈香辛料〉 カレー粉、からし、わさび、こしょうなど
- 〈酸味〉 酢、レモン、ゆず、すだち、だいだいなど

特集 わが家のみそ汁 塩分チェック アンケート集計結果

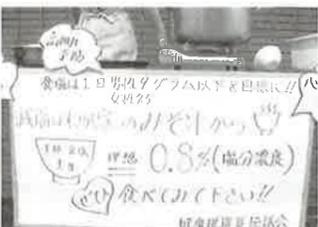
あなたの家のみそ汁の塩分を測ってみよう
自分がどれくらいの塩分を摂っているのかわかることが大切です。塩分測定器でみそ汁の塩分をチェックしてみましょう。

先端のみそ汁を入れボタンを押すだけで測定
うす味から標準、濃い味まで7段階



南郷里地区 森 順子
「私の家のみそ汁、薄いと思ってたのに、意外と濃かったわ」「市販の即席みそ汁の塩分がこんなに高いなんて思わへんかったわ」「具だくさんやと味噌が少なくないわ」「地域の人の塩分測定を勧めた感想の1コマです。普段の味に慣れてる自分の思い込みは計って初めて実証されます。早く気が付き直すことで健康管理が前進します。そして、みそ汁に限らず塩分濃度を気にかけることが生活習慣病の予防にもつながるのです。この「気づき」を促すことが、健康推進員の活動の原点だと思います。」

木之本地区 二宮節子
十一月の文化祭に、具沢山味噌汁を大きなお鍋2つに作り、少量ではおいしさや塩分を家庭の汁と比較して頂けないだろうと、お椀一杯とフライドさつま芋を用意し声かけしました。「味は薄いけど野菜の味が良く出ていて、美味しい。家でも薄味で作るよ心掛けるわ。」と言って下さり、前日から準備でご苦労になった会員の方々の疲れも癒えました。



西浅井地区 橋本春子
秋の文化祭昼食会場で減塩みそ汁の試食を行いました。だしは昆布と鰹節でとり、7品目の具をいれ、塩分濃度は0・8%で作りました。昼食を食べる前にお味噌汁を食べて頂き、アンケートをとり、わが家のみそ汁塩分測定のPRをして、リーフレットを配布しました。具沢山の味噌汁が定着して来たように思います。



びわ地区 平塚すゑ子
減塩活動にあたり、ご近所の方に、みそ汁の塩分濃度測定をお願いしました。お葉ばかりに頼らず、今後、薄味と具だくさんのみそ汁を食卓にと、減塩に関心も高まり、協力的で有りがたかったです。これからも健康で、長寿を目標し、皆様のご協力を頂きながら、減塩活動に取り組みたいと思います。私も測定する機会が得られ良かったです。



余呉地区 田中純子
秋のアートフェスティバルの模擬店の一つとして、『こちら味噌汁塩分調査隊です!あなたの味覚をチェックしてみてください!』というキャッチコピーで、来場者対象に調査を行いました。中学生ボランティアの協力もあって174名の方に協力いただきました。塩分0・7パーセントの味噌汁を約半数の方が「ええ味」と答えられました。「薄い」の回答が30%でした。今後の参考に、活動していきたいと考えています。



神田地区 中野祥子
文化祭では春雨のカレー炒め、女性のサークルや茶話会では生姜をきかせた減塩お浸しを試食してもらいました。すぐに大きな成果は得られなくても、少しでも多くの人が何かひとつでも実行してくれたらと思います。また「この減塩料理おいしい。家で作ってみるわ。」とか「この前言われたこと、あれから心がけてるわ。」等、たとえ数人でも言ってもらえたときはうれしかったです。
(文化祭 試食とバランス作り)
(年少女のついで減塩トシ汁)

