

私達の健康は私達の手で



ヘルスメイト

第7号

長浜市健康推進員協議会 平成29年3月1日発行 責任者・中川 静子 事務局//長浜市役所健康推進課内



30周年記念大会

昭和62年10月に滋賀県健康推進員協議会が誕生して、本年度は30年の記念すべき年にあたります。10月の秋晴れのこの日大津プリンスホテルコンベンションホールにて記念大会が盛大に行なわれました。長浜支部からは80名がバス2台で参加しました。

会歌斉唱後県会長の挨拶があり、30年のあゆみを振り返りました。「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、5つの柱「栄養、運動、休養、健診、生

昭和62年10月に滋賀県健康推進員協議会が誕生して、本年度は30年の記念すべき年にあたります。10月の秋晴れのこの日大津プリンスホテルコンベンションホールにて記念大会が盛大に行なわれました。長浜支部からは80名がバス2台で参加しました。

「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、5つの柱「栄養、運動、休養、健診、生



新しいメイト

- 佐分利ますみ (北郷里)
- 大塚 弘美 (北郷里)
- 茂森 英子 (神田)
- 中川 明子 (神田)
- 中川 照美 (神田)
- 小川千代子 (神田)
- 近藤 敏子 (浅井)
- 饗場 敦子 (浅井)
- 橋本 香代 (高月)
- 筑田 雪枝 (余呉)
- 中川美智代 (西浅井)

東北大震災の時「とんぼ作戦」と呼ばれるボランティア活動は印象的でした。前にしか飛ばないトンボのように前向きにがんばってほしいという願いをこめて、トンボのブローチを一人で作られた会員さんがおられたとのこと、私達参加者にも一つずつ戴きました。健康づくりを支援する私達の活動をもっと前を向くように示唆されたような気がします。参加していただいた会員の皆さんありがとうございました。

いくうちに体がポカポカと暖くなり、顔の表情も明るくなってきました。まさに、笑いは健康につながるという事を実感されたようでした。その後、減塩についてのお話をさせて頂きました。

野菜食べ隊支援事業

11/20 産直びわ みずべの里 神照地区 中嶋重子

「収穫祭」の一角をお借りし「一日350gの野菜を食べましょう。計ってみませんか」と声かけし、準備した色々な野菜の中から350gを目標に計っていただきました。計測は様々でしたが、400g位に調整し持ち帰っていただきました。野菜を食べる大切さなど説明し、レシピも添えて渡すと、みなさんとても喜んでくださいました。熱心に話を聞いてくださる方もあり、今後各ご家庭での食生活に活かしていただけると感じました。



男性のための料理教室

12/3 南郷里公民館 南郷里地区 前田優子

地区公民館の協力のもと、男性のための料理教室を実施しました。「男性料理教室20のレシピ」から豚のしょうが焼きをメインに4品を作りました。春菊とカッテージチーズのお浸しは、くせがあるかな...と思いましたが、目新しく、おいしいと言ってもらえました。

料理経験のない方と、毎日作っているという方に手際の違いはありました。皆さん口も手も動かして、楽しそうに調理しておられました。初めての料理チャレンジに、私達も楽しくお手伝いさせて頂きました。



転倒予防教室

12/6 びわ南浜地区 びわ地区 漣美栄子

びわ地区内数ヶ所、転倒予防体操教室が開かれています。南浜地区でも、10年前から毎週火曜日に開催され、最高齢97歳の方を含む10~15名の皆さんが、元気に参加しておられます。第一週はリズム体操。第三週は笑いヨガ。第二、第

四週は、きゃんせ体操を行なっています。また、年一回料理教室と出前講座による、ちよっぴり勉強会。秋にはウォーキングをかねた、食事会を開催しています。適度な運動と地域のふれあいが、健康長寿の源と思いい、皆さんのご参加をお待ちしています。

減塩推進スキルアップ事業

12/17 神田公民館 神田地区 東野絹代

四月にこの行事が決まってから、何をしたいのやら不安でした。高齢者を対象にした生活習慣病予防の調理実習に決まり町内の皆さんの協力のもと無事終える事ができました。だしから取った減塩のみそ汁、野菜を多く使ったサラダ等、参加された皆さんが有意義な調理実習でよかったと好評でした。近頃はお隣同士でも顔を会わすのが少なくなりましたが、みんなが集まって懇談しながら調理をするのも地域のためにも必要なことだと思えました。



編集後記

「ヘルスメイト第7号」を各地区長様、会員の皆様のご協力で、無事に発行出来ました事うれしく思います。各地区での今年度の活動報告を紹介致しました。今後多くの方に健康づくりへの関心を持っていただき、活動に参加していただける様に努めていきたいと思っています。

みんなで！健康づくり「むびょうたん+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、運動を短時間でも、心からだに休息を

うま味を利用して塩分マイナス2g

よしやめよう！ここで喫うのは

ビタミン豊富 野菜プラス一皿

むし歯、歯周病予防に正しい歯磨き！

健康フェスティバル2016

5/22 長浜バイオ大学

高月地区 杉山百合子

「いきいき健康フェスティバル2016」が開催され、「減らしNaさいー増やしな菜!!!」塩分は控えめに野菜はたっぷり摂りましょう!」と題し参加いたしました。

天然だしによる塩分濃度0.8%の具なし味噌汁の試飲をして頂き、ご家庭の味と比較して頂きました。「薄い」「だしが効いて美味しい」など様々な声が聞けました。また野菜の一日摂取量350gの手量り体験と展示も行ないました。減塩と野菜の積極的な摂取による食生活の大切さを伝えることができました。



湖北口腔保健フェスティバル

6/19 長浜文化芸術会館

虎姫地区 清水あけみ

地区長になってすぐの大きい行事でした。今まで担当された地区の方に話を聞かせてもらったり、配布するお菓子を試作したり...。お菓子は、げんこつあめを作りま



を摂りながら、簡単にできる献立の調理実習を行いました。レシピ集もお配りし、「毎日の献立に活用できる」と喜んでいただきました。この講習会を通して、学ばれたことを伝えていただけの方が健康づくりも広まっていくと思います。いつまでも自分らしく、いきいきとした生活が送れるように、私達も努力して行きたいと思えます。

1000人献血運動

8/28 長浜市イオン駐車場

西浅井地区 横井明子

二十八年度の一〇〇〇人献血運動が開催され、参加させて頂きました。あいにくのお天気でしたが早くから献血にと足を運んで下さる中、「むびょうたん+1」のキャラクターをならべ、食品に含まれる塩分量の展



した。懐かしい見た目のお菓子で、年配の方に喜ばれるかと思いましたが、子どもたちにも人気でした。



当日は、雨で出足が鈍く心配しましたが、午後になっても大勢の人で賑わいました。初めてでも健康推進員らしいことが出来なかったのは残念でした。次回は、積極的に取り組みます。

生涯骨太クッキング勉強会

7/23 旧保健センター二階

木之本地区 横田八恵美

『私達の健康は、私達の手で』を合言葉に地域の方の健康づくりに、会員の皆さんと、一〇〇日ウォーキングへの参加、一日二十分をめざし努力しています。長寿国日本ですが、元気でなければ意味がありません。ベッドの生活では淋しいものです。毎日の生活の中で、運動、栄養、睡眠、栄養、検診は、欠せない要素です。牛乳や乳製品を使っ



て、健康な寿命の延伸、生活習慣病の予防等

示等いたしました。麺類等の塩分量など見て、小さなお子さんづれの若夫婦さんはこんなに入ってるんやと展示物を見て下さいました。隅の方の場所ですし寂しい感もありましたが、一度作ってみて下さいとパンフレット等渡す事も出来ました。少しでも関心を持ってもらえる様になりたいです。

地域健康モデル事業

10/14 北郷里公民館

北郷里地区 堤久美子

私達の地域は長浜市の中でも塩分摂取量が少し多いと聞き、地域の方々にどの位塩分を摂っているのか計測頂き、健康づくりに役立てて頂く事になりました。当日は結果が出るまで栄養士さんの話を聞き、結果が出た後は、分科会での意見交換です。活発な意見が次々と参加者より出され、「今回いい機会を頂き、ありがとうございます」との声を掛けて頂きました。減塩に関心を持って頂けたようです。理想とする一日(男子8g・女子7g)に少しでも近づけるように、健康推進員として、お手伝い出来ればと思います。



に、少しでも毎日の生活の中に、取り入れていただく為に、住民皆様への伝達を、お願いしました。住み慣れた町で安心して暮らせるといいですね。

生涯を通じた食育活動

8/2 余呉小学校

余呉地区 藤田経子

学童、父兄、スタッフの方と共に食材に対する感謝と調理の手順の大切さ、火入の注意、ルールやマナー、協力して作業する事を学び、小さな頃から、うす味に慣れてもらう様に、0.8%の具だくさんみそ汁を作りました。三食、バランス良く、食事する様に、高校生ボランティアの人達に作ってもらった「まごわやさしい」のパネルで、説明しました。子供達はクイズの様に楽しみながら覚えてくれ、父兄の方は、献立の参考にされています。



親子の食育教室

8/21 八条町会館

西黒田地区 清水みよ

最近では少子化もあり、なかなか地域の子供達と何かを実施する機会がなかったのですが、今回、夏休みの地蔵盆に参加させて頂きました。小さな子が多かったので、夏野菜カレー(スープ風)とサラダ二種を作り、ドレッシングも二種として、各自で盛りつけ、ドレッシングを選んでも、親子で話し合い、皆んなで食して頂きました。食事の前にお話をしました。



小さな時から少しずつ食に関心を持ち、自分の中に取り入れてもらえたらと思います。

食育推進活動

8/25 浅井文化ホール

浅井地区 井上康子

50歳〜70歳代の女性を対象に介護予防について、出前講座を利用して、講習会を開きました。

高齢期における低栄養の原因や、その改善方法について学習していただきました。予防改善のポイントや、運動習慣と密接な関わりがあることを理解していただき、必要な栄養素

ステップアップ研修

10/15 浅井B&G体育館

六荘地区 西川恵

ステップアップ研修のウォーキング講習に参加して、正しい歩き方を学びました。ウォーキングの良い所は、自分のあき時間に、一人でも出来る事です。自分のペースで無理のないよう、長く続けられる運動だと思えます。また、ウォーキングと筋力トレーニングをすると、効率よく体脂肪を燃焼させる為、メタボに効果的です。運動が苦手な人も、日々の生活の中で、こまめに体を動かすように心がけるだけで、消費エネルギーを増やして、気持ちのいい汗をかけるので、ぜひ続けたいものです。



生涯骨太クッキング

11/11 長浜市民交流センター

市街地区 松居とし子

「調理実習なんて...」と尻ごみされていた方も居られた中、地元の方と乳製品を使って調理実習をしました。さすがベテラン主婦の皆さんです。エプロンをつけて、包丁を手に

すればアツという間に、素敵なランチのできあがり。指定メニューの「鮭とチーズのコロッケ」は大好評でした。家でも一度チャレンジしてみたいとの感想が多数ありました。又「大勢で食べる食事はおいしい。」と言って頂き、各家庭での食生活についての意見交換もでき、和気あいあいととても有意義な調理実習でした。



ヘルスサポーターフォーアッパー

11/16 高田区公民館

湖北地区 白井睦子

湖北地区では、サロンにいられています高齢者の方とスタッフの方をお呼びして笑いヨガを実施しました。イスに座ったままで、ジャンケンゲーム、ゴム

