

# 私達の健康は私達の手で



# ヘルスマイト

第13号

長浜市健康推進員協議会 令和2年3月15日発行 責任者・清水 あけみ 事務局//長浜市役所健康企画課内



「活動を楽しみます!!」と挨拶をし、不安いっぱいの始まりでしたが、2年目の今年度は存分に楽しませてもらいました。

3月の健康づくり講演会では、来場者におみそ汁の飲み比べをして、減塩について考えてもらえる機会となりました。また、市民自らが塩分を測定し、統計が継続して取れているのは類を見ないと、講師からお褒めの言葉を頂きました。こうして、健康推進員の活動もPRできました。

## 活動を振り返って

会長 清水 あけみ

7月には、合併10周年の記念交流会を開催、ステージで野菜ダンスをして、大勢の会員さんと共に楽しく過ごしました。

その後、県の交流会でも発表したところ、近江八幡の協議会からレクチャーの依頼がありました。私たちのつたないダンスを通して交流の輪が広がりました。

地区を超えての活動がしたいと、3つのサークルをたちあげました。まだ始まったばかり…みなさんの参加をお待ちしています。

どうなるかと思った2年間でしたが、全てがドキドキワクワクの貴重な経験となりました。振り返れば、楽しかったと思えることばかりです。みなさん、ご協力ありがとうございました。

これからも、みなさんと共に楽しんで活動していきたいと思えます。

## 新しいメイト

新しい仲間です。「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、力を合わせ、楽しみながら活動していきますように。

よろしくお願ひします。

- 水野ゆり子 (敬称略) <市街地>
- 石地 節子 <神照>
- 高津るり子 <神照>
- 川村 公代 <西黒田>
- 清水やす子 <浅井>
- 三宅 清子 <湖北>
- 吉内 晶子 <高月>

## 『もぐもぐ』で“げんこつ飴作り”

第1回目は、南郷里まちづくりセンターで、げんこつ飴作りです。推進員OBの指導のもと、手際よくにぎやかに飴が出来上がっていきます。水あめとほったい粉を混ぜるのは、思いのほか力の要る作業でした。

出来上がったげんこつ飴は、孫にも大好評でした。



## はじめましての『ちくちく』

11月15日(金)、これからどんな事がしたい?が目的の第1回目となる顔合わせ。まず、手縫いで簡単調理帽子を作ります。手ぬぐい1本、両脇を縫うだけで完成しました。今度は、啓発グッズがあれば…という声もあり、フェルトでバランスガイドを作しましょう。手仕事が好きなのは、是非参加して欲しいです。



## 余呉湖一周『てくてく』ウォーキング

10月31日(木)、現地余呉が雨天なら中止という前提の計画。歩くにはもってこいの天候となり、本格的装備の人からそうでない人も集まったウォーキングとなりました。下見の際にみつけた、湖岸ギリギリのあぜ道を歩きました。埋没林があることも知り、半日のコースは全員余裕のゴールでした。



## 編集後記

「健康寿命」意識してますか？  
人生100年時代。自分らしく、健康で元気に楽しく暮らしたいですね。ところが、残念なことに、私たち長浜市民の健康寿命は、滋賀県民の平均に届いていません。

健康を維持していくには、バランスの取れた食事、定期的な健康チェック、そして毎日の適度な運動が欠かせません。便利なマイカーをちょっと我慢し、自然の風を感じて歩いてみませんか？

さて、新年度は15地区が合併して11年目を迎え、本部役員も5名体制でスタートします。令和の時代にふさわしい、魅力的な組織の運営と活動が求められています。それぞれの地区が工夫をし、先輩方から引き継いできた、地域に根ざした地道な活動を、楽しく続けていきましょう。

市街地地区

8月に八幡宮境内で、「三世代交流さかなつみ大会」が長浜地区社会福祉協議会主催で開催されました。八幡宮内を流れる川に、放流された鮎を手づかみや網で捕まえ、塩焼きにさせていただきます。夏の恒例行事として、地域のみなさんが交流するよい機会となっております。私たち推進員も毎年子ども達に、健康サクサククッキー（人参、黒ゴマ、ココア入り）を焼いて袋詰めしたものを渡しています。とても喜んで頂いています。



北郷里地区

懐かしい曲が流れ口ずさみながらの「リズム体操教室」。ステップ、腕の振りも加わって、心も弾んできます。振付が難しくなってくると、先生から目が離せません。汗がにじんできて、頭から足の先まで、身体中が活性化しているのを感じます。後半は、筋トレ、ストレッチと続き、充実した90分間でした。身体がほぐれ、気持ちよかったとの感想をいただきました。



びわ地区

9月25日、小中学生の「びわっこ通学合宿」3泊4日が始まり、私たち推進員は2日目に、食育をテーマにした夕食作りをしました。塩こうじを使った炊き込みご飯や、豆乳を使ったみそ汁など4品。学生ボランティアの上手な指導で、子どもたちが切ったり炒めたり、予定通り50分程で完成です。食事の途中、野菜の栄養などを伝えました。嫌いな野菜も、自ら作ったことで美味しく食べられたようです。この経験を忘れず、食事を作る楽しさを心にとどめてもらえれば…と願っています。



木之本地区

地域開催の文化祭にて、0.6%の減塩具だくさんみそ汁と、おからドーナツを作りました。いろいろな具材が入ったみそ汁は、具の持つ味が出て甘みがあります。ドーナツは、会員が早朝より作り、揚げたてを買ってもらうことが出来ました。どちらも美味しい！と喜んでもらえて、みんなの努力が実り大盛況の内に終わることが出来ました。



# 地区の活動

六荘地区

11月16日（土）に、秋のふれあい祭が開催されました。お天気にも恵まれ、記念式典、餅まきがあり、沢山の方の参加でした。私たち推進員も野菜350g計量と、水だしと野菜だしで作った味噌汁（0.6%）を自宅の味噌汁と飲み比べてもらいました。塩分の取り過ぎに気を付けている人が多く、野菜摂取量も多い人が増え、私たちの活動も大分浸透してきていますと感じました。



西黒田地区

わが地区では、「金太郎の里・西黒田」をまちづくりの看板に掲げて、色々な事業に取り組んでおられます。中でもメインイベントの一つである秋の文化祭で、私たち推進員は、例年の金太郎定食200食の他に、地区振興会のみなさんが育てられた「鳴門金時」に金太郎の腹掛け印を押して、白むしにして提供し好評を得ました。地区の名物になるといいなあ!!



虎姫地区

アルプラザ長浜で「平和堂ハッピーライフフェア」（4/27）に参加し、1日350gの野菜を手計りしてもらいました。350gの生野菜と調理後のサンプルを展示したところ、これ位なら毎日食べてると言う人が何人かおられました。他のブースも体験できて、楽しい1日でした。



余呉地区

余呉地区では例年、総会の前にNPO法人日本ヨガ連盟の平野芳恵先生に来ていただいて、体操教室を行っています。参加者は少数ですが、呼吸法から足や手指のマッサージまで教えて下さり、でんぐり返しもしました。心身ともに温まり楽しい時間を過ごしました。また、来年も、先生とお逢いしたいと思っています。



南郷里地区

文化祭で、「野菜を1日350g食べよう」をテーマに、みなさんに色々な野菜をカゴに入れて計ってもらいました。結果は様々でしたが、会話をする中で多くの人に、野菜摂取の大切さを知っていただきました。また、塩分0.8%のみそ汁（具なし）の試飲も行いました。「丁度よい」、「おいしい」と多くの方が言われ、みなさんの健康意識が高まり、減塩に努めておられることを感じる1日でした。



神田地区

小学生が高齢者と一緒に、地域の伝統食の調理実習をしました。子ども達は猫の手を教えてもらい、慣れない手つきで、ぬめりのある長芋切りに挑戦。だんだん面白くなってきたのか、次から次へと意欲満々。特に、牛乳パックを型にしての美松寿司作りの時には、会話をしながら楽しそうでした。試食の時もなごやかで、家で料理のお手伝いをしようとの声も聞こえました。



湖北地区

ほとんどの人が知らない『ユニカール』。用具は10年も前からまちづくりセンターにあるのに。漬け物石のようなストーンをカーペットの上で、カーリングのように滑らせます。29年度に会員交流会で楽しみ、30年度も、前回の楽しさをみんなに知ってもらおうと開催されました。令和元年度も、推進員と一般の人にも参加していただきたいと思い、計画を立てました。足、腰が弱っていても、誰でもできるユニカール。1セット終わる頃には、身体はポカポカ。とても楽しい2時間半でした。



神照地区

毎月第2第4木曜に開催する高齢者サロン、分木町つくしの会。滋賀大学の学生さんの参加で、「今日は、平均年齢がぐっと下がったなあ」と笑う参加のみなさん！フレイルの話から体操へと続く時間は楽しく、すぐに過ぎてしまいます。頭をつき合わせてのクイズやゲームは、真剣な中にも笑い声が飛び交います。思い切り動いた口とお腹には、手作りの昼食があったという間に収まり、完食となりました。



浅井地区

恒例の浅井湯田地域づくり協議会主催の通学合宿が実施されました。湯田学区推進員5名が交代で食事係の指導員として参加しました。初めて包丁を握る子どもたちに、野菜の切り方や料理の作り方等と併せて、家族への感謝の思いの伝え方を教えました。3日間の指導はハードですが、子どもたちの成し遂げた笑顔で疲れも吹き飛び、推進員冥利を味わいました。



高月地区

手芸グループのみなさんと共に、生活習慣病について日頃からバランスの良い食事、適度な運動、休養が予防に繋がる事を、保健師さんからお話頂きました。その後、野菜を沢山使った減塩料理を作りました。献立の中の栄養と働きを聞きながらの楽しい食事となりました。いくつになっても、食育をテーマに活動を続けて行きたいと思えます。



西浅井地区

地区の自主活動として、年3回、ふくしの会主催の「子育て広場」という未就園児と保護者対象の交流会で、おやつ作りに協力しています。家庭で簡単に作れ、食べやすく、手作りの良さを感じるおやつを考えています。子どもたちが、無心に手づかみで食べる様子を微笑ましく思いながら、活動しています。

