私達の健康は私達の手で





令和2年3月15日

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



2年目の今年度は存分に楽しませて ŧ

大勢の会員さんと共に楽し



清水やす子

(テージで野菜ダンスを合併10周年の記念交流

のもと、力を合の手で」のスロー 「私達の健富新しい仲間

水野ゆり子 節子

高津るり子 (神照)

どうなることかと思った2年 いきたいと思います。みなさんと共に楽し た。振り返れてワクワクの

さん

『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。水あめとはったい粉を混ぜるのは、思いの

出来上がったげんこつ飴は、孫にも大好評でした。



令和2年3月15日





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りましょう。手仕事 が好きな人は、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 まっての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。



00000000



「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。

8月に八幡宮境内で、 「三世代交流さかなつか 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、塩焼きにしていただきます。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



なっています。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ます。

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。

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。

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 ん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えることが出来ました。







南

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つ けている人が多く、野菜摂取 量も多い人が増え、私たちの

てきてい

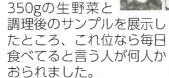


わが地区では、「金 太郎の里・西黒田 をまちづくりの看板 に掲げて、色々な事 業に取り組んでおら れます。中でもメイ ンイベントの1つで



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!!

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。



他のブースも体験でき て、楽しい1日でした。



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います。





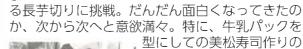
たが、会話をする中で多くの人に、野菜摂取の大 切さを知っていただきました。

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」と多くの人が言われ、 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。

小学生が高齢者とー ▮ 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





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。

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。



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 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 という間に収まり、完食 となりました。

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

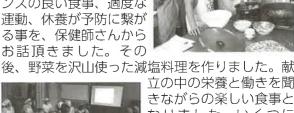


子どもたちに、野菜の切り方や料理の作り方等と

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。

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





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 と思います。

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



