

私達の健康は私達の手で



ヘルスマイト

第14号

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

令和2年度定期総会

(書面会議)

会長 小林 純子



長浜市健康づくり推進キャラクター キレイちゃん

会員の皆さんお元気です。ご報告致します。また、制約も有り活動開始は秋以降となりましたが、各地区において感染対策をとりつつ従来の繋がりを大切に種々の活動に取り組んでいます。今迄の健康推進員活動が生かされま

すよう、今後とも皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

令和2年度健康推進員実施事業

※受託事業(全ての事業で調理実習は中止)

長浜市

- ・運動普及活動
- ・野菜食べ隊活動・文化祭など
- ・地区会の開催・参加など

滋賀県

- ・生涯を通じた食育推進活動
- ・テーマ1 木之本・南郷里
- ・テーマ2 余呉・西浅井
- ・野菜食べ隊支援事業 神照・北郷里
- ・食育の日啓発活動
- ・世代別スキルアップ事業
- ・若者世代 六荘
- ・働き世代 市街地・虎姫
- ・高齢者世代 高月

- ・男性のための料理教室 湖北・西黒田
- ・生涯骨太フッキング 浅井・びわ
- ※協力・協賛事業

今年度はありませんでした

ヘルスマイト

ステップアップ研修

伊香ツインアリーナ



今年度は密を避けるため3回(10/15・22、11/5)に分け、各回30名の参加でチェアヨガ等を行いました。冷気厳しき折、元気に参加いただきお疲れ様でした。運動の前後に行った握力測定は今後も継続する予定です。



8名の新しい仲間です。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、皆さんで楽しく活動できるよう協力していきましょう！よろしくお願ひします。

新しいメイト

大橋	北川	西澤	藤田	北川	伏木
直美	智子	孝和	幸子	洋子	佳子
(市街地)	(神照)	(神照)	(神照)	(北郷里)	(西黒田)
				(浅井)	(高月)

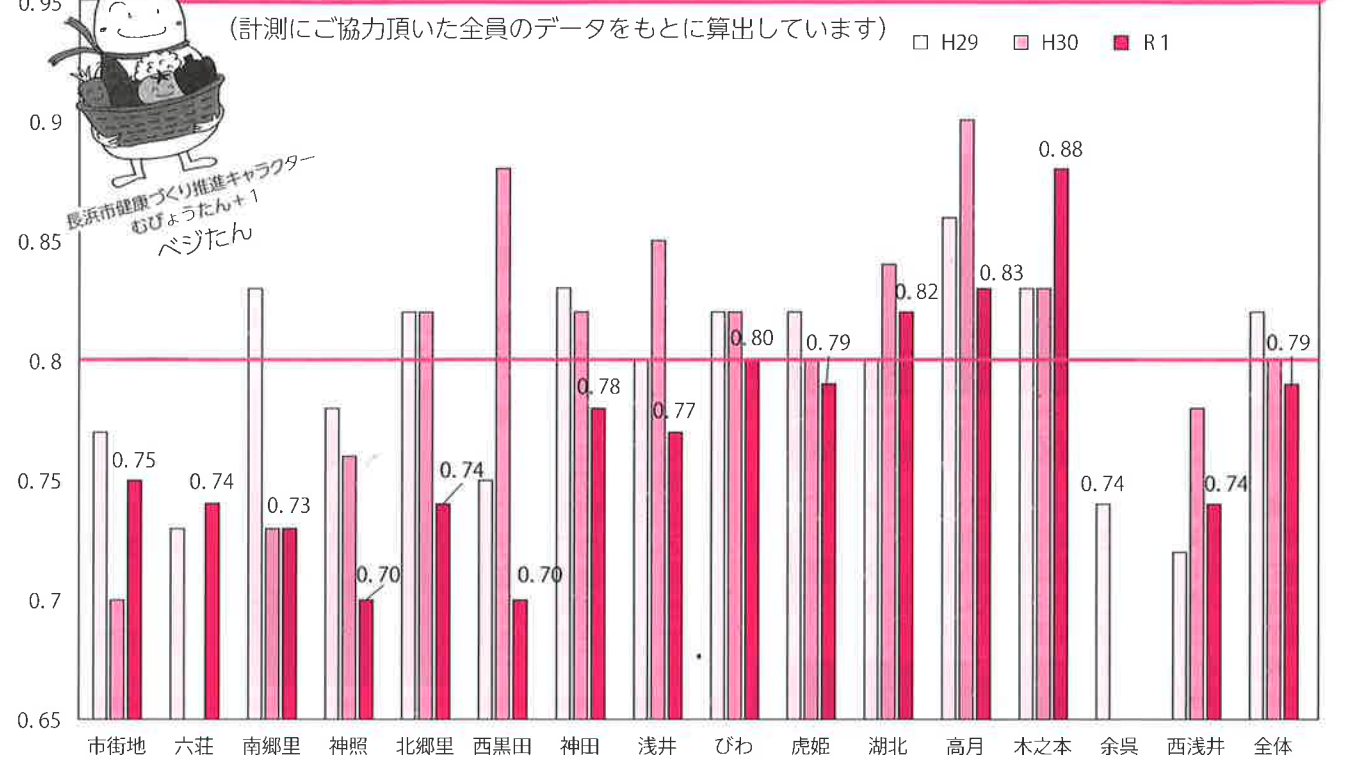
令和2年度

長浜市健康推進員協議会

監事	会長	副会長
松居	伊藤	高井
好子	泰悦	和明
	子代	祥子
		純子
		小林
		中川
		横井
		高山
		伊藤
		前川
		松居

本部役員 (敬称略)

わが家のみそ汁 平均塩分濃度(H29-R1地区別)



みなさんからのコメント

市民

- ・うす味にしているつもりだったが、計測したら結構塩分高めだったのでびっくりした。
- ・みそ汁の塩分は低かったが、ラーメンの汁や煮物の塩分も気をつけなければと思った。
- ・インスタントみそ汁や、外食のみそ汁はおいしいが、やはり塩分が濃いことが今回ははっきり分かった。流されないように気をつけたい。

塩分計測で色々な気づきがありました。

会員

- ・目分量がいかにだめかが分かり、計量スプーンでみそを計るようにしました。
- ・塩分測定を継続してきたおかげで、高血圧の主人が濃い味付けに敏感になってきた。成果があったと思う。
- ・だしパックの内身はパックから出して使っているが、結構な塩分を含んでいるのでみそを少くしている。

編集後記

2020年、華々しいオリンピック yearの幕開けとなるはずでした。いざフタを開け、そこに待っていたものは…。私達健康推進員の全国組織に於ても、調理を供う活動は全て中止の決定がなされ、その他の活動についても未だ手さぐりの状態が続き、早や一年が経とうとしています。食を通じ、人とのふれあいを通じて進めてきた推進員活動なのに一体どうなるのだろう。色々な不安を抱えながらも、全地区において今できる限りの活動に取り組んでまいりました。令和3年度も新しい生活様式の下、辛抱強い対応が求められますが、今こそバランスのとれた食事・定期的な健康チェック・適度な運動の大切さを見直し、自分のもとより地域の健康力アップのため、一層力を合わせてまいりましょう。



1月15日発行の市議会だより表紙に掲載されました。見ていただけたでしょうか？私達健康推進員の活動を、広く市民の皆様にも知ってもらえたらとの思いです。

地区の活動

～コロナ禍の中で～

高月地区 (会員数 51名)

10月30日から11月3日まで、まちづくりセンターにて文化の集いが開催された。フレイル予防他のポスター展示で心身の活力低下防止の啓発活動を行った。又握力測定を参加者の多くの方にしてもらい、握力は全身の健康状態と深い関係があるという事を知ってもらえた。



木之本地区 (会員数 37名)

新設された伊香ツインアリーナにおいて、スポーツを楽しむ健康増進を目的にイベントが開催されました。私達健康推進員は、体力測定のお手伝いをさせて頂きながら、野菜をたっぷり取れるレシピ等資料も配布しました。

健康な体を作るためには運動と共に食事が大切であり、薄味で美味しく食べる工夫など啓発し有意義な活動となりました。



余呉地区 (会員数 22名)

11月20日に、総合健診受診者中希望された30名対象に保健師さん等による健康相談会が、まちづくりセンターで行われました。主催の健康福祉部会の一員である健康推進員は地域の老人ホームの栄養士さんとの減塩相談と理学療法士さんから学んだスクワット等のロコモ予防運動体験コーナーを受け持ち、健康意識向上の一役を担うことができました。



西浅井地区 (会員数 26名)

11月3日文化祭に来場された皆さんからまちづくりセンターのロビーで市からお借りした六瓢筆のそれぞれのキャラクターに合わせ説明し乍ら啓発をしました。高齢者から幼児まで皆さん熱心に聞いて下さり、「改めて毎日の生活を見直します」と皆さん、笑顔で答えて下さいました。



びわ地区 (会員数 10名)

11月7・8両日に、びわふるさと文化祭が開催され、健康推進員も参加させて頂きました。

保健師さんに血圧測定をお願いし、私達は、握力測定や生涯骨太クッキングや、野菜から食べるなどの効果などを啓発しました。

高齢者の方は、血圧は毎朝測っているとと言われる方が多く、健康で過ごせるよう努力されていると感じました。



北郷里地区 (会員数 17名)

今年は、新型コロナウイルスの影響で、例年活動の場だった地区のフェスティバルなど大きな行事が中止となってしまいました。そこで4、5、6月中止だった高齢者サロンや体操教室が再開されたのを機に各町開催時に訪問。「食育」や野菜摂取の大切さを、パネルやチラシで説明し、お家で簡単に作れるレシピ集やティッシュ等を配布しました。



虎姫地区 (会員数 26名)

当地区としては、運動普及を中心に、活動を実施し、11月25日には、講師の指導による、ユニカル教室を開催しました。近年、推進員事業の一環として、毎年行っているで、定着してきています。特に、今年はコロナ禍の状況で、日頃の運動不足解消も兼ねて、会員に加え一般の方も多く、参加して頂き、『とても楽しく、いい汗がかけた』と、喜んでもらえました。



西黒田地区 (会員数 17名)

本年度は、新型コロナウイルス感染対策で例年とは、違った西黒田ふれあい文化祭が開催されました。

コロナで調理ができないため毎年楽しみにされている健康推進員手作りの金太郎定食が提供できません。そんな中私たちは、大きなパネルをバックにチラシを配布し減塩や食育について久しぶりにお会いできた地区の人たちと話が弾みました。



湖北地区 (会員数 30名)

爽やかな秋晴れ10月31日湖北文化ホールにて文化祭開催。来場者に「19日は食育の日」啓発活動を行った。「いただきますのあとは野菜から食べてね」と笑顔で声かけ。ティッシュと野菜たっぷりレシピを配った。コロナ禍で心配でしたが、親子連れが多く皆元気ハツラツ。食に関心を持って家族で楽しく食事をし、バランスのある食生活を送っていただけたようお願いしている。



浅井地区 (会員数 15名)

11/20から湯田まちづくりセンターで開催された『暮らしと文化の祭典』健康推進コーナーに参加しました。

来場者に血圧測定・体力測定・ロコモテストをしていただき、結果表を見ながらの保健師さんのアドバイスのお手伝いと、減塩や野菜摂取等の啓発チラシを配布しました。

コロナ禍、今まで以上に健康に気を配り活動出来ればと思います。



市街地地区 (会員数 10名)

緊張の中、11月5日、3人で米原市のアサヒハウジングさんを訪問。生活習慣病予防のスキルアップ事業として、社長さん以下幹部の方々に、テキストを用い食生活の大切さをお話ししました。とても関心を持っていただくことができ、地道な活動の積み重ねが大切と実感しました。初めての会社訪問という活動に、緊張しましたが、良い経験になりました。



六荘地区 (会員数 23名)

若者世代への食育の実施のため、11月17日に長浜北星高校ホームメイキング部を訪問しました。①朝食の摂取・食事バランスの大切さ ②一日に必要な野菜350gの計測 ③骨を形成する二十歳迄のカルシウム摂取の重要性等を説明後、山・湖・田畑の幸に恵まれた滋賀の食材をバランスに気をつけながら食を楽しみ、自分の体を守るためコロナにも負けない強い体を作って下さいと伝えました。



南郷里地区 (会員数 12名)

今年健康的に運動をしようと企画し保健師さんにピワテックアプリの使用方法を教えて頂きました。豊公園に集合し、伊香アリーナで運動研修を受けた推進員より「畑仕事は同じ筋肉しか使っていないので運動をしている事にならない」と聞き皆で納得しヨガ体操を行った後、公園を一周しました。皆さんが笑顔でスマホを活用し目標達成しようとする姿はとても微笑ましかったです。



神照地区 (会員数 26名)

11月22日に神照まちづくり協議会の歴史探訪ウォーキングが開催されました。当日はお天気に恵まれ、参加された方々は紅葉の山々を眺めながら楽しまれていました。ゴールされたセンター前で「野菜食べ隊」と食育推進の啓発を実施させて頂きました。配布の野菜たっぷりレシピは大変喜んで頂き、野菜摂取の大切さを改めて感じて頂きました。



令和2年度地区長 (敬称略)

神田	西浅井	余呉	木之本	高月	湖北	虎姫	浅黒	西郷	北郷	神郷	南郷	六荘	市街地
道満安子	石倉裕子	川竹信子	竹内信美	岡本和子	澤村はる美	中川静子	武川京子	辻田和典	小川典子	中村桃代	藤原美恵子		

部会活動 ポレポレサークル

他地区の推進員同士と楽しく交流が出来れば、との声から始まったサークルです。食=もぐもぐはコロナ対策により中止。運動=てくてくは、ウォーキングを毎月実施。出発は10時、往復10km前後の行程で車へのワープ有り。11月は石道寺→己高山、12月は彦根城周辺ルートでした。申し込み不要。

「こんな道初めてや」「いやあー猿やわ」と各々のペースで歩き、途中ストレッチも入れながら、ストレスが解消されていきます。ちくちくは手作業の好きな人や、やってみようかの人が参加。毎月第2月曜日13~16時。場所は湖北まちづくりセンター。ソーシャルディスタンスも確保しワイワイ楽しく活動しています。

