

# 私達の健康は私達の手で



# ヘルスマイト

第9号

長浜市健康推進員協議会 平成30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

## 北陸・東海・近畿ブロック研修会

11/9・10 大津プリンスホテル

快晴の中、大津プリンスホテルにて、2日間のブロック研修会が開催されました。県の内外から307名の参加があり、長浜支部からは20名が参加いたしました。

1日目は、県健康福祉部健康寿命推進課長の北川氏の講演があり、その中で「滋賀県は、健康寿命・平均寿命ともに全国上位にいる」とお聞きし大変誇らしく感じ、今後多くの方々が健康な生活を送れる様、健康推進員として何ができるかを考える機会をいただきました。

日食協の田中部長からは、「できる人ができることをやる」そのことが地域発展につ



ながるのだと教えていただきました。

2日目には、事例発表がありました。直売所での啓発や、保育園の親子を対象に食育教室を行われている地域もあり、工夫をしながら、地域と連携した活動

もあり、参考にもすべきこともありました。

また、グループ討議では、地域の会員同志で活発な意見交換が行われ、今後の活動のヒントにつながる内容もあったことでしょう。

これから、超高齢化が進んで行く中で、多くの人が、健康づくりに取り組んでいくことができる様に、私達の活動は各地域になくてはならない存在であります。地道な活動も大切な一歩であるとの思いを強くしました。

会場には、長浜の『むびょう

たん人形」が展示され、大変好評を得ましたこと、皆様にご報告させていただきます。

参加していただいた方からは、「楽しかった」「参加して良かった」との感想がありました。2日間参加いただいた皆さん、お忙しい中ありがとうございました。

### 会員交流会

#### 運動レクレーション

7/5 湖北体育館

今年度の会員交流会は「楽しく身体を動かそう」とニユースポーツのユニカールを体験しました。

これは体育館に敷いた専用カーペットの上でプラスチック製のストロンを滑らせるスポーツです。初めて挑戦する会員さんも多く、チーム対抗戦では各所で大きな歓声があり表彰式も皆さん笑顔でした。

各地区で健康づくりのリーダーとして活動するためにも、自分達が元気で健康に過ごすことが大切であると思います。

準備、ご指導をいただいたスポーツ推進員の皆さま、お世話になりました。



### 食の知恵袋教室

5/25・6/14 古橋ミニ集会所

木之本地区 横田八恵美

木之本地区、古橋で後世に伝えたい地域の料理として、子ども会や大きいサロンの人達、ボランティアの方と共に、ちまきと山菜ご飯を計画しました。ちまきは、昔ながらの手順で簡単に包み蒸し上げたものです。もち米・うるち米は、農家で粉に引いて頂きました。山菜ご飯は、裏山で自分達で摘んできた、ささやわらび、竹の子を使ったすし飯です。昔の手順を話しながら仲よく楽しく取り組むことができました。季節の食材を使った昔ながらの料理は、どこか懐かしく心がなごみます。これからも郷土の食材で、後世に機会あるごとに、みんながい楽しく伝えていけたらと思います。



### 健康フェスティバル2017

5/28 長浜バイオ大学

北郷里地区 伊藤元子

『いきいき健康フェスティバル2017』が今年も開催され、「減らしNa菜!!!」塩分は控えめに、野菜は

たっぷり摂りましょう」と題し実施しました。七百人以上の方々に、具なし味噌汁の試飲、野菜

350gの手計りの体験をしていただきました。皆さん興味深く、表情も生き生き『美味しい、ちよつと濃いワ』とさまざま。あらゆる食品の塩分がいかに多いかを、この機会に自身も勉強させて頂きました。野菜たっぷり食べよう、そして塩分控えめを出来る限り心掛けようと思います。



### 湖北口腔フェスティバル

6/18 長浜文化芸術会館

南郷里地区 佐水浩美

「湖北口腔保健フェスティバル」も今年第40回を迎え盛大に開催されました。その中で私達は、歯に良いおやつの見本展示とレシピの配布、野菜を一日350g食べようの摂取啓発と野菜料理の展示、子ども達にも遊びながら学んでもらおうと食に関する紙芝居、ゲームコーナー



ナーを設け大人気でした。健康な体作り

に欠かせない栄養、食事のバランスの事をどれだけの方に関心を持っていただけたかわかりませんが少しでも皆様の役に立てていければうれしく思います。皆さんありがとうございます。



### 地域健康づくりモデル事業

7/11・11 神照まちづくりセンター

神照地区 榎島信子

市の地域健康モデル事業をとのことして、事務局や地区担当の職員さんの助言で、尿による塩分調査をすることにしました。日頃減塩には気をつけていても、自分達の現実を知ることが大切との思いからです。調査は健康推進員だけでなく、地域の人もチラシや会合、フェスティバル等で募り、48人が自分の実態を知ることが出来ました。今後は塩分に関するパネルを作り、集会やサロン等で展示して、身近に減塩を理解してもらい、食生活に生かしてもらえればと思っております。



### 食生活改善・減塩料理教室

7/14 湖北まちづくりセンター

湖北地区 臼井睦子

地元で活躍しておられるグルメクラブの皆さんをお呼びして、減塩料理教室を開きました。かつおと昆布でだしを取り、我が家と同じ濃さの味噌汁を作ってもらい、塩分を測定しました。慎重になりすぎてかなり低い数値の出たグループや、意外と高い数値が出てびっくりしたグループ等、様々でした。その後、0.8%に調整して試食してもらいました。「水くさいな」と本音をもらしつつも、健康の為に、うす味にしながらはと、話し合いました。



### おやこの食育教室

7/31 高月コミュニティセンター

高月地区 杉山百合子

夏休みの子ども会行事の中で、おやこの食育教室を開催し、ステップアップ講習で学んだ食育の献立を調理しました。

初めに朝食を食べる大切さや「食」という漢字から人に良いものが「食」で人を良くするのも「食」である



例年夏に行われている子ども会キャンプのカレー作りの協力を依頼されました。そこで、持ち寄りの野菜にたくさんの夏野菜をプラスした夏野菜カレーを子どもたちと作りました。また、それに合う副菜としてカリポリサラダも作りました。そして、食べる時に野菜をたくさん食べることを、固いものを食べることを、大切さを話しました。子どもたちと料理をすることは、カレー作りだ

### 子ども会キャンプ

8/5 神田まちづくりセンター

神田地区 中野祥子

ことなど食育についてお話しをしました。お父さんの参加もあり変わり春巻きやおにぎらずなど、和気あいあいと楽しそうに親子で作っておられました。子どもの時から料理を作ることに興味を持ち、食べ物の味が分かる力を養い、健全で豊かな食生活を送ってほしいものです。



けでなく料理のコツを教えたり、また子どもから教えられることもあり、いい交流の場となりました。

### 10000人献血

8/27 長浜楽市

市街地区 草野佳代

連日の猛暑の中、長浜楽市を会場に行われた10000人献血。早朝より会場へ足を運んで下さる方々に、健康推進員の日頃の活動である「正しい食生活の大切さ」を伝えるべく、むびょうたん＋1の縫いぐるみとパネルを展示する。それらを前にまずはお客様との楽しい会話を進める。減塩や野菜摂取量などについての話題も折り返みながら。突然「今回は野菜の重さ当てクイズはないの」とのお尋ね。機会あるごとに野菜食べ隊運動をしている推進員の活動が少しずつではあるが市民の中に浸透していつの日かを感じた一日でした。



### 高齢者低栄養予防教室

10/10 川道コミュニティセンター

びわ地区 香水和子

地区福祉委員の協力をえて、高齢期の食生活をテーマにサロンに参

加させていただきました。参加人数は45人で初めに出席講座の骨粗鬆症予防を受講していただき、その後、委員の方々と高齢期の食事のレシピ、薄切り肉で酢豚、カボチャプリン、カリポリサラダの三品を懇談しながら料理しました。酢豚は食べやすさを考慮し薄切り肉をロール状に巻き、カボチャプリンは簡単なので、ご家庭でも作っていただけるそうです。サロン参加者も喜んでいただき安堵し、食を楽しみに料理するっていいなーと改めて実感できた有意義な一日でした。



### 生涯を通じた食育推進活動

10/26 浅井文化ホール

浅井地区 草野和子

「お出汁と自然塩を生かして減塩」かつお、昆布、にほしに水を入れて、一晩でおいしい出汁が出ます。

素材のうま

みを引き出す料理方法と、料理の過程で自然とうまみが染み出てくるものも出汁



だと習いました。料理の減塩に対する工夫、食材の旨みと甘味を引き出す、アクも旨みへと。食品に含まれる塩分を少しでも気にして生活と心がけ、食材のうまみを利用し減塩。塩を少しにして酢を入れるのも良い。減塩に對し工夫した点など話をしながら料理しました。



### 野菜食べ隊支援事業

10/29 塩津街道あぢかまの里

西浅井地区 岩佐三栄

野菜を一日350g以上食べましょうと呼びかけ350gの野菜を計っていただきました。これくらいなら食べていきますよと言われる方がたくさんおられました。家族連れが多く特に子ども達には楽しそうでした。生野菜と温野菜の比較展示、野菜一皿かんたん料理の実物展示、具たくさんでうす味の、味噌汁展示、またその味噌汁の塩分測定をしていただき、推進員が活動している味噌汁の塩分測定を説明しました。かんたん野菜料理のレ



シビを配り野菜の美味しさ・大切さを啓発しました。

### 減塩スキルアップ事業

10/31 県立長浜北星高校

六荘地区 天野悦子

今回、フードデザインコースの生徒を対象に、調理実習を実施しました。実習前に推進員の役割を説明しその後4テーブルに分れました。サポートとして推進員がつき、協力、アドバイス「朝食の大切さ」「野菜摂取の大切さ」「減塩」等の話をしながらの実習でした。そして、楽しく調理している姿を見て元気をもらい貴重な体験となりました。次世代へと「食の大切さ」を伝えていけるように、私達も新しい知識を学びながら、健康づくりの活動を続けていきたいと思えます。



### 食育の啓発活動

11/3 虎姫生がいでセンター

虎姫地区 清水あけみ

一回目は、九月にコミュニティセンターで啓発活動をしました。ふれあいまつりということで子どもが

多く、あまりできませんでした。

そのため、大人の方が集まる文化祭で再度啓発活動をしました。

お天気が良く、人も多かったのですが、依頼を受けた模擬店の炊き込みご飯も早くに完売。

ティッシュ

と一緒に、野菜一皿70gのクリアファイも配布、野菜を摂る大切さと食育の日をアピールしました。

みなさんにも、好評でした。



### 生涯骨太クッキング

11/8 東野集会所

余呉地区 藤田経子

サロンの責任者の方から、サロンで使える料理を教えてくださいとの話があり、骨太料理を提案しましたが、高齢者や男性の参加者には難しいと言われました。

そこでメニュー

を工夫したら、乳製品を多く使っても、おい、食感等、気にならなかった様で、皆様ほぼ完食して下さいました。また吸



収力の高い乳製品を使う事は、骨を守るのに有効だと納得して、「これからは毎日牛乳を飲み、運動もします」と言ってもらえました。

### ふれあいクリスマスマスのつどい

12/16 八条町会館

西黒田地区 清水みよ

どの地域でも、最近では三代で何かをする事もなくなってきましたが、私達の町ではここ数年、クリスマスマスのつどいが行われています。この機会に「食生活」の大切さを知ってもらいたいと参加し、お昼にカレー・野菜の和風サラダ・丁字麩とキャベツのからし合え、デザートにボンム・ド・テルを作りました。78名の参加でにぎやかなつどいとなりました。若いお母さん達からは「家でも作ります。」子ども達、お年寄りの方は「なつかしい、おいしかったです。」の言葉を頂き、これから少しでも「食」をつなげていきたいと感じました。



### 新しいメイト

- |        |       |
|--------|-------|
| 恩田 薫美  | 〈六 荘〉 |
| 小川 桃代  | 〈南郷里〉 |
| 宮田 初美  | 〈神 照〉 |
| 伊吹 利男  | 〈神 照〉 |
| 中嶋 朝子  | 〈浅 井〉 |
| 河瀬 富子  | 〈浅 井〉 |
| 澤村はる美  | 〈び わ〉 |
| 菖蒲池美智代 | 〈高 月〉 |
| 横川 和子  | 〈高 月〉 |
| 山岡かおり  | 〈高 月〉 |
| 北村 圭子  | 〈木之本〉 |
| 大賀日出子  | 〈木之本〉 |
| 澤田 恭子  | 〈西浅井〉 |

### 編集後記

今年もヘルスメイト9号を発行できた事うれしく思います。今後も多くの方に健康づくりへの関心を持っていただき、活動に参加してもらえよう努力していきたいと思えます。

