

7月1日 明日都ふれあいプラザ
5階大会議室で一年ぶりに養成講座
が開講、22名でスタートした。来年
4月より、共に健康推進員として活
動できることを心待ちにしている。

令和3年度 健康推進員 養成講座が開講



フレッシュさんのスタート

- ▼会長感謝状 80歳以上
- 西村 和子 (坂本学区)
 - 谷口 久子 (唐崎学区)
 - 後藤 滋子 (長等学区)
 - 長谷川ふち子 (長等学区)
 - 三上 久枝 (長等学区)
 - 港 好子 (長等学区)
 - 野瀬 清子 (藤尾学区)
 - 山田たか子 (平野学区)
 - 徳田せい子 (平野学区)
 - 竹村 裕子 (南郷学区)
 - 越 順子 (南郷学区)
 - 穂田 敏子 (瀬田南学区)
 - 笹田 愛子 (瀬田南学区)
 - 堤 チサ子 (瀬田東学区)
- ▼会長感謝状 30年 8名
- ▼会長感謝状 15年 17名



滋賀県健康推進員団体 連絡協議会定期総会
5/10
書面議決により可決

滋賀県においても令和3年度定期総会は、書面議決により過半数の賛成をもってすべての議案が可決された。多年にわたり地域に密着し、健康づくり等に貢献活動をされた会員に対して感謝と励ましの念を込めて感謝状が授与された。

7/6 会員研修
「栄養ワンダー2021」
食育栄養研修会に参加して

今年度もまだ健康推進員としての活動が、コロナ禍によって例年通りのように出来ない状況下で、自主学习を通して「レシピ作り」を全学区で取り組もうという事になった。

その先駆けとして、びわこ成蹊スポーツ大学准教授の武田 哲子先生の「世代別献立づくり」と題しての食育栄養研修会に参加した。

「レシピ作りで一番大切な事は、誰を対象とするかをまず考えること。なぜなら、各世代により栄養の特徴も課題も違う。また食事のとり方により調理方法のポイントを押さえるようにする。など注重点も様々だ。これらの基本を押さえた献立づくりが望ましい。」という事だった。

今後、学区で事業が再開できた時には、是非今回の講演を参考に、学区の人々の健康に少しでも役立てられるようなレシピ作りが出来たらと思う。



わかりやすくお話される武田先生

食育栄養研修会の内容をDVDに!

今回開催された会員研修(栄養ワンダー2021「食育栄養研修会」)の内容を、学区での自主学习に活用できるようDVDにおさめた。



レシピ作りに役立てて頂きたい。

食育推進事業 野菜食べ隊事業



◆毎月19日は「食育の日」
「一日350gの野菜食べてますか?」「一日一回は家族そろって食事をしましょう。」など啓発をしていく。
今年も各学区支所等に啓発のリーフレット・ティッシュを置かせて頂く。

今年度の啓発活動

7月19日(月)	北部ブロック	実施済
8月19日(木)	中北部ブロック	実施済
9月19日(日)	中部ブロック	実施済
10月19日(火)	中南部ブロック	
11月19日(金)	南部ブロック	



中北部ブロック



中部ブロック



北部ブロック

予 定

大津市健康推進連絡協議会 会員新人研修会

日 時 12月21日(火) 14時~

場 所 明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室

新春ヘルスメイト研修会

日 時 令和4年1月18日(火) 13時30分~

場 所 大津市旧大津公会堂



ブロック別研修会

理事会
含む

令和3年8月26日

北部・中北部ブロック (小松・木戸・和邇・小野・葛川・伊香立・真野北・堅田・仰木・仰木の里)

初めて2ブロック合同で開催

北部ブロック長 山口 穂奈美
中北部ブロック長 本城 千寿子

第5回理事会が、北部・中北部合同となり木戸市民センターでの開催となった。

一つの机に1学区の理事が座り、間隔を充分空けて行った。緊張感を持ちながらも、一人一人の顔が見え、和やかな雰囲気の中で会議が始まった。

「世代別レシピ作り」の話は、時間を取っての説明となり、理事からも質問が出たが、各学区のカラーで無理のない内容で、「一品の料理レシピ」の提出をお願いできた。少人数なので、質問に答えながらしっかり理解してもらえ、とても良かったと思う。

今回は、本来ならば交流会も兼ねての集まりであったが、コロナのため時間が持てなかったことが残念であるが、「禍」転じて「福」となる。…明日を信じて前を向いて進んでいきたい。



中部ブロック (日吉台・坂本・下阪本・唐崎・滋賀・長等・藤尾)

「世代別献立づくり」に挑戦!

中部ブロック長 竹野内 美鈴

中部ブロックは滋賀市民センターにて、各学区理事7名、本部役員3名 計10名で開催。おもな内容は1. 臨時総会書面議決の確認 2. ブロック編成変更に伴う当番の変更 3. 自主学习「世代別献立づくり」についてである。

3について、学区で多くの作業時間を要することに意見が出たが、自分に必要なエネルギー量、摂取カロリー量がわかるという事で了解いただいた。

コロナ禍での開催に懸念はあったが、全員出席に感謝している。また、短時間で終え、親交を深められよかったと思う。



中南部ブロック (逢坂・平野・膳所・富士見・石山・南郷)

熱く開催出来ました

中南部ブロック長 安田 悦子



明日都浜大津ふれあいプラザ5階中会議室において中南部ブロック6学区の理事全員出席のもと、ブロック別理事会を開催することができた。

コロナ禍の続く中、各学区の事業の進め方、取り組みについての工夫や質問等、自由闊達に語り合い、熱い思いが伝わる内容だった。

少人数で近隣地域の理事のみの開催はアットホームな雰囲気、和やかに話し合いができたのではないかと思います。今後はブロックで交流を深め、各々の学区が切磋琢磨し合い、よりよい健康推進員活動に繋げられる機会が増える事を願うばかりである。

南部ブロック (大石・田上・上田上・青山・瀬田・瀬田南・瀬田東・瀬田北)

「自主学习」にDVDを活用

南部ブロック長 久松 敬子

南部ブロックは、緑豊かな牟礼山の隣、青山市民センターで開催した。

2回目のブロック別とあって、お互いに顔もわかり温かい雰囲気の中始まった。

次第の中では特に「レシピ作り」に時間を使った。今までは献立を考へてからカロリー計算していたが、必要カロリーから献立を考へる今回の自主学习に最初は戸惑いもあったが、武田先生のDVDなどを活用し工夫して取り組んでくれることになった。各学区から、どんな「一品」が提出されるか楽しみである。欠席者2名の方には、後日、初めてのオンラインで理事会の内容を伝えた。



専門部会報告

食生活改善部会

新型コロナウイルス収束を願いながら、従来の活動が出来る日まで、安心・安全に努め、昨年に続きパートⅡとして「食の大切さ」を伝えていきたい。

部長 岩本 陽子
副部長 串岡 慶子
〃 加藤 陽子
庶務 志賀 恵子
会計 林 照子

＜研修会＞

日時 11月5日(金)10:00～
場所 明日都浜大津ふれあいプラザ5階 大会議室
テーマ 講演「免疫力を高めるには」パートⅡ
講師 滋賀県栄養士会
管理栄養士 清水 満里子氏

健診受診推奨部会

健診受診の大切さを伝えることにより、今後の生活習慣の改善に役立てたい。そして心身ともの健康に繋げていきたい。

部長 竹内 幸恵
副部長 小林たか子
〃 笹田 春恵
庶務 吉元 四男
会計 木本 恭子

＜研修会＞

日時 11月11日(木)13:30～
場所 大津市旧大津公会堂 3Fホール
テーマ①「オーラルフレイル」について
講師 県歯科衛生士会・大津高島地域担当理事
馬場 真佐美氏
テーマ②「大津市のがん検診」について
講師 大津市健康推進課 保健師



運動普及部会

＜ヘルスメイトのつどい＞
昨年に引き続きコロナ禍での開催。時間や人数を変更して行うが、日頃の運動不足を解消し、楽しく充実した内容で開催。

部長 川越 節子
副部長 金木 操
〃 松田 由枝
庶務 久保田恵子
会計 榎 真澄

日時 10月14日(木)13:30～

場所 和邇市民体育館
テーマ「続・基礎体力アップ」「簡単体力チェック」
講師 健康運動指導士 中原 今日子氏

＜秋のウォーキング＞

日時 11月26日(金)
場所 坂本方面



広報媒体部会

テーマ
「元気に長生きするには」
フレイルを予防しよう！
パネル①「社会性(人とのつながり)」
②「栄養(食・口腔)」
③「運動・身体活動」
絶妙なコント風に仕上げました！

部長 徳田せい子
副部長 上田 光枝
〃 中川美代子
庶務 秋山 純子
会計 谷口 朝子



広報部会

広報第67号を発行。ご協力ありがとうございました。

感染拡大防止！！



正しく使おう
マスク



こまめにしよう
手洗い・
手指消毒



目指そう
ゼロ密

出典：首相官邸HP

編集後記
今年もコロナ禍の中でのスタート。様々な夫としての活動ですが、この時だからこそ地域の健康を支える仲間たち…ヘルスメイトの意味とその役割の大切さを痛感します。仲間と共に前へ。
原稿依頼にも快くご協力いただきありがとうございました。

栄養専門研修会

令和4年2月21日(月)
明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室
「幼児期に大切にしたい
食生活について」

管理栄養士 清水 満里子氏

会員研修会

12月14日(火)
明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室
「骨粗しょう症を予防しよう！」

講師…健康運動指導士 松見 輝子氏

日時・場所

① 10月27日(水) 10時30分～
膳所ふれあいセンター2階
② 11月18日(木) 10時30分～
和邇コミュニケーションセンター

運動専門研修会

予定

大津市主催

