



5/16  
滋賀県健康推進員団体  
連絡協議会定期総会  
於：滋賀県庁新館7階大会議室

令和4年度定期総会は、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。

受賞おめでとう♪

▼名譽会員表彰 90歳

深山 清子 (上田上学区)

▼会長感謝状 80歳以上

- 山田八重子 (堅田学区)
- 小島 節子 (堅田学区)
- 北尾 信江 (堅田学区)
- 松本 富子 (堅田学区)
- 橋井 和子 (坂本学区)
- 今井恵美子 (長等学区)
- 市吉 淳子 (平野学区)
- 志和 詔子 (南郷学区)
- 田中美佐枝 (田上学区)
- 石田 康子 (瀬田南学区)

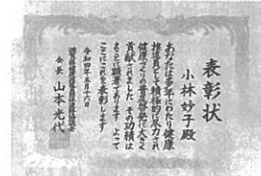
▼会長感謝状 30年 10名

▼会長感謝状 15年 11名



5/16  
功労者会長表彰  
受賞おめでとうございます  
唐崎学区 小林 妙子

この度、滋賀県健康推進員団体連絡協議会功労者表彰を賜り大変有難く感謝申し上げます。



健康推進員として活動するにあたり、仲間づくりを大切にすること、積極的に研修会に参加することを心がけてきました。まだ健推員になりたての頃、その当時会長の故山本逸子様言葉「学んで試して実践」。これを学び、これからも仲間とまた地域住民の方々との「和・輪・話」を大切に活動が出来ればと願っています。

7/12  
大津市健康推進連絡協議会  
新人研修会  
於：明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室

青山学区 老邑 智子

7月12日、明日都浜大津ふれあいプラザで新人研修会が開催されました。男性3名女性11名計14名の新人が参加しました。会歌・体操に続き、活動記録の記入の仕方を、例題と一緒に考えながら学びました。そして、媒体の活用方法を5つの例で紹介してくださりました。

コロナ禍で縮こまりそうになっていた心がほぐれ、やってみたいなあという前向きになりました。



「フレイルを予防しよう」寸劇披露

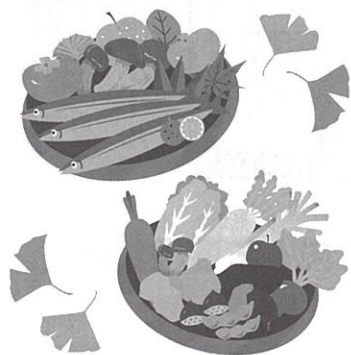
7/19  
会員研修  
「栄養ワンター2022」  
食育栄養研修会  
於：明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室

「朝の習慣を見直そう」  
朝ごはんでも心も元気に」

の講演会に参加して

長等学区 長谷川ふぢ子

びわこ成蹊スポーツ大学の武田哲子准教授による講義が行われた。まずは、朝ごはんの役割について、特に炭水化物は、脳を働かせる・体温を上げる・小中学生のテストの成績や授業態度に影響ありとのこと。また体づくりのためのタンパク質は一定量必要である。基礎代謝量から年齢別に一日の必要エネルギーを計算し、毎食の献立にバランスよく食材を組み立てることが重要であることを学んだ。大切な栄養素をほとんどに摂取できるように、毎食きちんと食べるようにすることが本日のテーマであった。

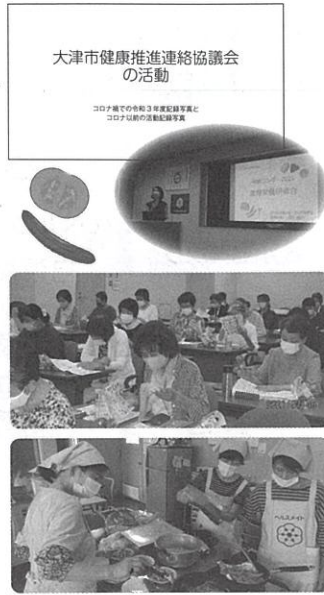


武田先生の講義を熱心に学ぶ健康推進員たち

(3)

**7/7**  
**令和4年度健康推進員  
 養成講座が開講**  
 於：明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室

養成講座開講式が行われ、7名の受講生でスタートした。第1回目の講座では、会長が健康活動の概要を話し、これまでの事業の写真を見せながら説明した。健康推進員として地域の仲間と一緒に活動できることを心待ちにしている。



健康活動の概要説明

**早寝早起朝ごはん**

今年度も感染防止対策として調理実習が実施できないため、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より提供いただいたブックレットを、各学区で工夫し学区民に配布。朝ごはんや生活習慣の大切さについて啓発活動を行った。



**食育推進事業  
 野菜食べ隊支援事業**

毎月19日は「食育の日」。家族そろって食事を楽しみたいようをテーマにリーフレットやポケットティッシュを配布。  
 「1日350gの野菜を食べていますか？」野菜パネル展示、70gの野菜展示、野菜をもう一皿の実物展示とレシピア配布。3年ぶりにスーパーマーケットにて、感染防止対策を講じ啓発活動を行った。

**今年度の啓発活動**

8月19日(金)	北部	平和堂和邇店……………実施済
9月19日(月・祝)	中部	イオンスタイル大津京…実施済
11月19日(土)	南部	フレンドマート瀬田川店
12月19日(月)	中南部	マックスバリュ膳所店



**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

**お知らせ 大津市主催**

**運動専門研修会**

**日時と場所**

- ① 12月1日(木) 10時30分～12時 膳所ふれあいセンター
- ② 12月15日(木) 13時30分～15時 和邇コミュニケーションセンター

**内容** 正しく知って、筋力アップ!  
 ～無理なくできる運動のコツ～

**講師** 健康運動指導士 松見 輝子氏

**会員研修会**

**日時と場所**

12月20日(火) 10時30分～12時  
 明日都浜大津1階 市民活動センター1大会議室

**内容** 考える防災教室  
 ～その時、あなたを守る、あなたになろう～

**講師** 大阪ガスネットワーク株式会社  
 京滋事業部 地域ミニミニテイ室

岡崎 邦男氏  
 池野 雅世氏

# 専 門 部 会 報 告

## 食生活改善部会

部 長 勝嶋智恵子  
副部長 脇本まさ子  
庶 務 松野 早苗  
会 計 小島 次枝

新型コロナウイルス収束を願  
いながら、社会も少しずつ活動  
が戻り始めた今日です。従来の活動ができる日まで  
毎日の食事・運動・規則正しい生活と言われている  
ことが大事です。改めて、安全安心に過ごすため研  
修会を企画しました。



### 《研修会》

日 時 11月2日(水)10:00~11:30  
場 所 明日都浜大津ふれあいプラザ 5階 大会議室

テーマ 「意外と知らない、  
食の常識ウソ・ホント?!」

講 師 滋賀県栄養士会 管理栄養士 松原 絵美氏

## 健診受診推奨部会

部 長 日隈 輝代  
副部長 正田 千里  
庶 務 中村 頼子  
会 計 小幡 恵子

コロナに翻弄される日々で  
すが、以前の生活が取り戻せ  
る日まで、学びを通じ健康に配慮した生活を過  
ごす事により、この時期に生活習慣の改善につ  
なげ、心身ともに健康を守っていただける日々にし  
ていきたいと思ひます。



### 《研修会》

日 時 11月7日(月)13:30~15:30  
場 所 大津公民館 1階 大会議室  
内 容 第1部 「食と健康」について

副題 \*食品添加物について  
\*健康長寿のための食生活とは

講 師 滋賀県栄養士会 金丸 多津子氏

内 容 第2部 「肥満と生活習慣病」  
一脳科学から考える一

講 師 大津市健康推進課 健康支援係長 木本 知子氏

## 広報部会

広報誌第69号を発行。ご協力ありが  
とうございました。

## 運動普及部会

部 長 安井 志麻  
副部長 片岡 敏子  
庶 務 船橋 佳美  
会 計 樋口ヒサ子

### 〈ヘルスマイトのつどい〉

自彊術・カローリング・ベ  
ジチェック。コロナ終息とはまだまだ先ですが、  
人数制限なしでの開催です。カローリングとは、  
室内でカーリングができるように考案されたス  
ポーツです。みなさんお楽しみに。

日 時 10月20日(木)13:00~16:00

場 所 皇子が丘公園体育館

### 〈秋のウォーキング〉

#### “紅葉の石山寺散策”

日 時 11月18日(金)9:50~12:00

集合場所 京阪石山寺駅前

行 程 京阪石山寺駅 — 石山寺内散策



## 広報媒体部会

部 長 川越 節子  
副部長 松浦 節子  
庶 務 稲田 郁子  
会 計 小林 和美

今年度の広報媒体部では、食  
育推進事業の「朝食をしっかりと  
ろう」に沿って、一日が元気に過ごせるように  
したいという願いを込め、紙芝居「はやね はやお  
き あさごはん」を作成することになりました。

幼稚園児けんちゃんとういちゃんが朝ごはん  
をしっかりと食べるために、早起きをしたりお手  
伝いをしたりすることで、家族そろって朝食を  
食べ元気が出るという内容です。

2月の実践発表会で紹介しますので、ぜひ学区  
でも紙芝居を行ってください。



## ちよとつと

### “捨てがち”部分を上手に活用

野菜の皮や端には、栄養素やうま味が多く含まれ  
ています。

捨てがちな部分を乾燥させ、だしの素として使う  
と栄養素を効率よく摂れます。

にんじん、大根の皮をきんぴらに。ブロッコリー  
の芯を和え物に。ゴミも減って一石二鳥。



## 編・集・後・記

感染防止対策を行い、工夫しながらの活動が続いて  
いる。安心して活動ができる日が早く来ることを願ひ  
ます。焦らず、力を合わせて、楽しみながら進みまし  
ょう。ご寄稿くださいました皆様ありがとうございました。