

私達の健康は私達の手で

since 1988



health for smile

# ヘルスマイト

Health Mate

大津市健康推進連絡協議会広報誌

第70号

令和5年3月31日発行

責任者/藤木季美

事務局/大津市保健所健康推進課内

人柄は和菓子にも表れているように思う。工場から出る汚水は浄水にして流す。木は炭にして客をもてなす。若い人を活かし責任を持たせ、失敗を恐れず考えていける場を作られる事で新しい和菓子が生まれるのだと思った。



「農工ひとつの和菓子づくり」

三年振りに新春ヘルスマイト研修交流会が開催された。研修会は、株式会社叶匠寿庵社長芝田冬樹氏による「農工ひとつの和菓子づくり」の講演。農で自ら育てた原料で和菓子を作られ、郷土を愛し自然や人を大切にされる

交流会は、広大な自然の中、三月には千本の梅が満開となるであろう窓の外を眺め、美山つづら弁当を美味しくいただいた。テーブルの人達と歓談。継続の難しさ、役員選出、会員の高齢化などの困難があり、どうしているか、いい方法があればと思う。日常を離れホッとしたいときを持ち、人・自然・郷土を大切に。そして健推活動も明日からまた頑張ろうと思う一日になった。



1/20

## 新春ヘルスマイト

### 研修交流会

於：叶匠寿庵 寿長生の郷

和邇学区 上井 憲子

まさに「私達の健康は私達の手で」を地道に実践している証かもしれない。寝たきりや認知症にならず健康寿命を延ばせるか？  
自分知り 食べ方学び 食選び  
賢く食べて 元氣楽しむ  
(健康長寿の賢食術：医学博士 家森幸男)



## 一年を終えて思うこと

会長 藤木 季美

昨年暮れ厚生労働省より発表された平均寿命  
男性82・73歳(1位)  
女性88・26歳(2位)  
の記事は、滋賀県民として誇らしく思った。様々な要因があるが、そのひとつには長年の減塩食育活動と野菜1日350g食べ隊活動など健康づくりの啓発活動をしてきた健康推進員諸先輩の功績が大きいと思っ

ている。ボランティアに従事する人の割合が多いのも県民性と聞く。  
また「私達の健康は私達の手で」を地道に実践している証かもしれない。寝たきりや認知症にならず健康寿命を延ばせるか？  
自分知り 食べ方学び 食選び  
賢く食べて 元氣楽しむ  
(健康長寿の賢食術：医学博士 家森幸男)

## 健康推進員養成講座 修了式・交流会

令和5年1月27日、養成講座修了式・交流会が行われた。新年度から地域の仲間と活動開始です。



## 仲間に入ります

- |     |     |     |    |     |     |     |    |
|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|
| 瀬田北 | 瀬田北 | 瀬田北 | 南郷 | 滋賀  | 日吉台 | 真野北 | 小野 |
| 山崎  | 堀井  | 近藤  | 辻  | 曾我  | 松本  | 西尾  | 中野 |
| 信子  | 淳子  | 藤さく | 光  | みさ子 | 真理子 | 加代  | 道子 |



よろしくお願いします

季節を楽しむ



10/20

### 第22回 ヘルスマイトのつどい

於：皇子が丘公園体育館  
上田上学区 西村 修子

コロナ禍の中、感染対策をとり147名の参加で開催。早々に、手のひらで野菜摂取量がわかるセンサーで『ベジチェック』を受けた。自分の野菜摂取について考えるよい機会であった。

その後、講師片海喜美子先生の指導で自強術体験をした。姿勢を正し、呼吸を整え、基本の動きを無理せず行う健康体操である。

次に、ニユースポーツ『カローリング』をブロック対抗で実施。的に入れる難しさはあったが、入った時の歓声で大いに盛り上がった。

このつどいは、会員一同が集える唯一の事業である。久しく会えなかった人の元気な声を聞き、近況を話せる心なごむひとときであった。



「カローリング」



自強術でリフレッシュ

11/17

### 市政功労者表彰 受賞おめでとう ございます。

市政発展に功績のあった方々の表彰式が行われ、大津市健康推進連絡協議会顧問 小林妙子氏が表彰されました。



11/2

### 食生活改善部会研修会

於：明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室  
大石学区 中尾 文

食に関するあなたの常識はウソ・ホント? 「体にいいもの」はほとんど食べるといいの? 「減量のためにごはんを食べなければいいの?」「食品添加物って体に悪いものなの?」等々、あなたの常識が導き出した答えは?

自分の常識(信じていること)にウソとホントの両面があったり、研究によっていつのまにか変わっていたり、何が正しいのかわからない、根拠のない情報に惑わされることなく「正しい情報を身につけておく」ことが大切だということを感じた。



11/7

### 健診受診推奨部会研修会

於：大津公民館大会議室  
瀬田学区 野村 厚子

今回のテーマは①「食と健康」食生活の乱れやストレスを軽減し健康寿命を延ばそう。健康長寿の秘訣は食物繊維を摂り腸内環境を良くしようとの事。②「肥満と生活習慣病」肥満は病の問屋。食欲が抑えられないのは脳の変調が原因。動物性脂肪は依存性が高く沢山食べたくなり肥満まっしぐら。それを止めてくれるのが短鎖脂肪酸。善玉菌が野菜・きのこ・海藻を餌にして作ってくれる画期的なお話を、面白おかしく講演していただいた。



11/18

### 秋のウォーキングに参加して

平野学区 布目 扶美子

コロナ禍にあり、ここ2、3年いろいろな行事が中止されてきたが、11月18日「紅葉の石山寺散策」が感染対策をして実施された。当日は天候にも恵まれ、久しぶりの集まりということもあり、皆さんが笑顔でうきうきとして見えた。ボランティアガイドさんによるユーモアたっぷりの頼朝や紫式部の話を聞きながら、石段をアップダウンして、紅葉や美しい花を堪能でき、心にも脳にも身体にも良い時間が過ごせた。



### 食育推進事業

### 野菜食べ隊支援事業

毎月19日は「食育の日」。スーパーマーケットにて、リーフレットやポケットティッシュを配布し、啓発活動を行った。

11月19日 南部



12月19日 中南部



2/20

### 実践発表会 第二部 講演会

『運動のすすめ』女性が健康であるために『』をテーマに、理学療法士野呂絵美子先生にご講演いただいた。実技を交え自宅でもできる体操の指導を受け、少しずつでも継続しようと思った。





# ブロック別交流研修会

## 中部 / 44名参加

### 9/30 認知症予防とコグニサイズ

於：滋賀コミュニティセンター 中部ブロック長：長尾 清子  
 久しぶりのブロック別交流会は、理学療法士の並河 孝先生のお話と実技だった。予防として最適な睡眠（最初の90分を深く眠ること）がアルツハイマー型認知症のリスクを減らすということで、少し手足の運動をした。保健師には骨密度測定と骨粗鬆症のお話を聞いた。



## 北部 / 56名参加

### 9/16 楽しく元気に健康な身体づくりをしよう

於：木戸市民センター 北部ブロック長：宮崎 孝子  
 9学区のブロックになり初めての開催。ウエルハピネス体操で心と身体をリラックス。椅子を使ったメニューも交えて、無理なく体を動かせた。自身の体を知る機会として、骨密度・血管年齢測定を実施。保健師に結果表の見方や、①食生活に注意②適度な運動③日光浴のお話をいただいた。3年ぶりに仲間と集え、楽しい交流会となった。



## 南部 / 37名参加

### 9/25 足腰を鍛える健康体操

於：瀬田市民センター 南部ブロック長：内田 秀美  
 南部7学区の健推員参加の元、足腰を鍛える健康体操をテーマに、講師に野呂絵美子先生をお迎えして講演いただいた。次に瀬田すこやか相談所保健師による血管年齢・骨密度測定をした。その結果をふまえ、今後気を付けることや骨粗しょう症予防について学習した。久しぶりに楽しい交流が出来たと喜んでいただいた。



## 中南部 / 34名参加

### 9/13 骨粗しょう症予防のお話と義仲寺拝観

於：平野コミュニティセンター 中南部ブロック長：嶽山 昌子  
 3年ぶりの開催となった今回は、初めての試みとして膳所すこやか相談所の保健師による骨密度・血管年齢測定が行われた。また、2グループに分かれて義仲寺を見学し、無名庵にて義仲公や芭蕉翁のお話をさせていただき、久しぶりに顔を合わせて楽しいひとときを過ごす事ができた。



## 2/20

# 実践発表会

第一部 普及啓発活動の発表

79名参加 於：明日都浜大津ふれあいプラザ4階ホール

### 生涯骨太ワッキング事業

小松学区 理事 田中 章子

低栄養予防資料を作成し、学区内住民や高齢者に配布した。コロナ禍で集まることが困難なため、健康推進員が各家庭を訪問対話して、人とながる楽しい機会ができたと思う。

資料を作るにあたり、たんばく質摂取のヒントやちよい足しメニューを試作調理し、写真とレシピを紹介した。簡単な調理で栄養アップ、フレイル予防の参考にしていただけたらうれしい。

### 高齢者低栄養予防教室

藤尾学区 理事 水戸 近江

10月27日、県からの要請で「高齢者低栄養予防教室」を開催した。参加者は地域在住の高齢者として藤尾コミュニティセンターの広報に募集の掲載をし、当日は受付で握力の計測をした。握力が低い程、身体機能低下が見受けられるとのこと。

進め方は①フレイルとは②中すこやか相談所による低栄養とは③DVDを見ながら皆で一部ロープを使って体操。参加者からは久しぶりにたくさんの方に会えてうれしかったの声があった。

### 食の知恵袋教室

南郷学区 理事 正田 千里

コロナ禍で計画を変更せざるを得なくなったが、運動会で孫と一緒に参加しておられた方に冊子『子どもたちに伝えたい滋養の味』を配布した。また健推員でその中から4種類を調理した。季節がら入手でさなかつたり地域に無い食材もあったが、昔家がかんびょうを作っていた話等をしながら楽しんで調理できた。試食できないうえ、家でお孫さんたちと食べていただいた。冊子を見て滋養にも伝統の食材や料理が色々ある事を学ぶ良い機会となった。

### 生涯を通じた食育推進活動

瀬田南学区 理事 寺田 典子

テーマ「バランスのとれた食生活（年代別）」を管理栄養士清水満里子先生の講演で、乳児期・幼児期・少年期・青壮年期・高齢期等「食の特徴」と「食のポイント」について詳しく学んだ。コロナ感染状況により、去年と同様に調理実習等ではできなかったが、簡単に出来る年代別にカラー刷りの料理レシピ5枚とリーフレット①食事のバランスをとれていますか？②食事のバランスガイドで健康づくり③低栄養になっていませんか？④フレイルって何？⑤フレイルチェック表等をクリアファイル（家庭で減塩、外食でも減塩！）に入れて地域住民に配布することで啓発活動ができてよかった。



# 専門部会報告

## 食生活改善部会

副部長  
脇本まさ子



昨年につづきコロナ禍での活動となり、調理実習が中止となった。

今年度の研修会は11月2日管理栄養士 松原絵美先生に「意外と知らない食の常識ウソ・ホント?!」と題して講演していただいた。

私たちのまわりには多くの情報が溢れている。その中には間違っていたり、偏った内容の情報もあり、テレビやインターネットの情報が正しいとは限らない。食に関する正しい情報を知り、日々の生活に活かす事を学んだ。

「私達の健康は私達の手で」ヘルスマイトとしての活動を願うばかりである。

## 運動普及部会

副部長  
片岡 敏子

10月20日(木)「ヘルスマイトのつどい」 147名

「自彊術」講師 片海喜美子先生の指導で体をほぐし、「ベジチェック測定」判定結果が思ったより低いのに驚いた。初めて取り組んだ「カローリングゲーム」を全員が体験し他の学区の方々と交流が出来て楽しかった。

11月18日(金)「秋のウォーキング」石山寺散策へ 87名

好天で美しい紅葉を見ながら、4班に分かれボランティアガイドの説明を受けながら境内をまわり有意義なひとときだった。

コロナ禍の中で感染対策をし人数制限をしないで開催した。会員の方々のご協力で無事に終わることが出来て良かった。



## 健診受診推奨部会

副部長  
正田 千里



11月7日、大津公民館で57名の参加で開催。

テーマは第1部「食と健康」講師は滋賀県栄養士会 金丸多津子先生。食品添加物のお話と、健康長寿の秘訣は減塩

する・食物繊維を摂る等、食生活に気をつける事が大事であるとわかりやすく説明していただいた。

第2部「肥満と生活習慣病」講師は健康推進課 木本知子係長。肥満の改善は脳の変調と関係があり、それを修正してくれる物が『短鎖脂肪酸』であり、大腸で作れるという新しい情報を得る事ができた。

また初の試みとして、受診推進メッセージを入れたポケットティッシュを啓発活動用に各学区に配布した。

## 広報媒体部会

副部長  
松浦 節子

「早寝早起き」朝食を摂る。昔から身体に良いと言われていた。小さな子どもの頃から習慣になると良いですね。広報媒体部会では紙芝居『はやね はやおき あさごはん』を作ることになった。初めての紙芝居作成で戸惑ったが、絵の上手な方がおられて大変助かった。お父さん・お母さんは「ステキ」に、けんちゃん・ゆいちゃんは「かわいく」描き、絵の具で色付け、ラミネートで保護、裏に台詞貼りと順調に進み、最後に木枠も出来て「紙芝居」が完成した。ぜひ学区で活用してください。



## 広報部会

広報誌第70号を発行しました。ご協力ありがとうございました。

前号に続いて二度目の編集。皆様のご協力を得て無事発行できました。各々の持ち場で責任を持ち協力し合い、楽しく活動させていただきました。ありがとうございました。

(広報部 宮崎)

### 編集後記

おくやみ  
竹端初美様(堅田学区)が、令和4年9月16日永眠されました。心よりご冥福をお祈りいたします。



●栄養専門研修会 2月2日  
食物アレルギーについて

●会員研修会 12月20日  
考える防災教室  
～その時、あなたを守る、あなたになろう～

●運動専門研修会 12月1日・15日  
正しく知って、筋力アップ!  
～無理なくできる運動のコツ～

### 大津市主催で開催

今年度は兵庫県で開催され、当協議会から会長が参加した。各地区の代表と交流をし有意義な研修会だった。

12/1~2  
食生活改善推進リーダー  
北陸東海近畿ブロック研修会

第一部は東近江市による媒体発表があり、第二部は座ってできる運動・体操教室を中原今日子先生にご指導いただいた。コロナ禍ではあったが楽しい交流ができた。

11/9  
滋賀県健康推進員団体連絡協議会  
ヘルスマイト交流会  
於：東近江市やわらぎホール