

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71号

令和5年9月30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

「禍福はあざなえる縄の如し」この原稿を書いているお盆休みは現在台風7号の直撃を受けている。被害が広がらない事を祈るばかり。この3年余りコロナに翻弄された日本列島は各地で人々は耐え続け打開策を探り、未来に繋がるようにと知恵を絞ってきた。今年は夏祭りが復活し花火大会が再開し、この協議会も行政や関連団体との連携で活動がより一層ギアアップしている。

「食べることは命をいただくこと」『地球交響曲・ガイアシンフォニー』という映画で佐藤初女さんより学んだ。慈しんで育てた作物や生き物の命をみなで分け合って大事に食べる、その事がどれほど大切なことか。「体をつくり心も育む」食べることは人



「食べることは命をいただくこと」

会長 藤木 季美

としての基盤を作る。日頃は時短調理や簡単なパック・レンジでチンであったとしても、たまには1時間かけて「豆を煮る」とか「筑前煮を作る」とか手間暇かける「おふくろの味」、我々健推員はこれを絶やしてはならない。

次世代の若者やその次の孫世代が、健康で豊かな心を育んでくれるようにと心より願う。平和も祈念したいし平穩無事な暮らしを望む。禍福が交互にやってくるとしても、我々健推員はそれを乗り越える知恵を持っていく。日常のあたり前に感謝しながら、自分たちの役割を一人一人自覚して共に笑顔で前進していきたいと思ふ。



4/13

大津市健康推進連絡協議会 定期総会

於：明日都浜大津ふれあいプラザ4階ホール

令和4年度事業報告、収支決算報告および会計監査報告、規約一部改正、令和5年度事業計画、収支予算、役員承認について、すべての議案について代議員により過半数の賛成をもっていずれも原案通り可決された。



令和5年度役員紹介

よろしくお願いします

顧問	監事	理事	会計	庶務	検討委員長	副会長	会長
唐崎	逢坂	滋賀	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
青田	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
上田	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
大石	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
石山	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
富士見	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
膳所	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
平野	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
逢坂	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
藤尾	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
長尾	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
滋賀	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
唐崎	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
下阪	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
坂本	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
日吉	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
仰木	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
仰木	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
壺井	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
真野	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
葛野	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
小川	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
和野	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
木野	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
小松	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
瀬田	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
平野	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
唐崎	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
小田	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
膳所	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
下阪	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
小野	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
真野	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
藤木	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
長久	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
三宅	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
長久	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
藤木	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木
季美	瀬田	瀬田	瀬田	平野	唐崎	小田	藤木

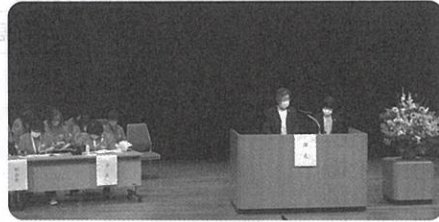


5/23
滋賀県健康推進員団体
連絡協議会定期総会
 於：ピアザ淡海

令和5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
大西 俊枝氏 (上田上学区)
- ▼会長感謝状 80歳以上
木本 恭子氏 (真野北学区)
藤井 詔子氏 (仰木の里学区)
上田 光枝氏 (仰木の里学区)
吉元 四男氏 (大石学区)
中山 幸子氏 (大石学区)
足立 典子氏 (大石学区)
杉本のり子氏 (瀬田学区)
- ▼会長感謝状 30年 7名
- ▼会長感謝状 15年 8名



7/6
令和5年度
健康推進員養成講座開講
 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11名の受講生でスタートした。第1回目の講座では、会長が健康推進員活動の概要を話し、各事業の写真を見せながら説明した。



7/11
食育栄養研修
(料理講習会)
 於：大津公民館3階調理室

管理栄養士島村幸子氏を講師として「栄養アップ、作ってみたくなるクイック調理の工夫」をテーマに調理実習をした。包丁を使わない調理、レンジを使った調理、防災食としてのスパゲティの茹で方など、それ

7/18
大津市健康推進連絡協議会
新人研修会に参加して
 於：明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室

新人研修会に参加させていただきました。コロナが5類となり、人の動きも活発になっていますが、未だ心配や不安をお持ちの方もおられます。今年度は細心の注意を払って、健推の活動も従来の形に戻っていくと聞いておりますが、私たち新人は先輩会員の皆様の後をご指導いただきながらできる事から始めたいです。

研修会の中で媒体の作品や活動状況を見聞きして、滋賀が長寿県の仲間入りをしているのはこういう地域あげての活動が、その下支えになっているのではありませんか。今後ともよろしくお願いたします。



活動紹介



紙芝居実演

真野北学区 西尾 加代

それぞれのテーマに沿って学習した。
 素材の旨味を生かし最小限の調味料で仕上げたが、とても美味しかったと好評だった。

- 苺のケチャップ煮
- 洋風茶碗蒸し
- 海苔ひらさサラダ
- ゆこないスパゲティ



毎月19日は「食育の日」
食育推進事業
野菜食へ隊支援事業

スーパーマーケットにて「ベジチェック」で野菜摂取量を測り、数値を目安に「あと一皿プラスしましょう」「今の食生活を継続してください」等と声かけした。出入口でリーフレットやティッシュを配布し啓発活動を行った。

今年度の啓発活動

7月19日(水)	北部	平和堂和邇店
8月19日(土)	中部	平和堂坂本店
9月19日(火)	中南部	平和堂石山
10月19日(日)	南部	フレンドマーケット瀬田川店



中部 8月19日



北部 7月19日

ブロック別交流研修会

「よりよい地域活動をするために、」

北部
ブロック

7/28

「心も体もリフレッシュ・チエアピック体操」

54名参加

於：木戸市民センター

北部ブロック長 長久かよ子

猛暑日の続くなかでの開催であったが、なごやかな雰囲気ですスタートした。体操は、ナイロン紐を使い普段使わない筋肉の刺激、脳トレ体操を講師：濱春野先生の愉快的な話を聞きながら楽しく実施した。

保健師3名による手作りパネルを使い、クイズ式で大腸の働きを勉強し『短鎖脂肪酸』という耳慣れない酸の存在と大切さを知る。

「楽しかった」「来てよかった」とたくさんの声をいただき、有意義な時間を過ごせた。



中部
ブロック

9/4

「下阪本体操教室にようこそ」

56名参加

於：下阪本コミュニティセンター

中部ブロック長 三宅 輝子

朝晩は秋の気配が漂うがまだまだ酷暑の毎日。殆どの方が電車で来ていただき申し訳なく思った。

誰にとっても身近な病気である「認知症」のお話を保健師さんより聞く。早期発見・早期治療の大切さを知り、また関わり方を学んだ。

体操教室後半は「新聞紙でファッションショー」グループに分かれ、みんながファッションデザイナー。みるみるうちに素敵なお花嫁様、かっこいい王様、お姫様等出来上がり。勢揃いで「パシャリ」始終笑い声が飛び交いととても楽しいひと時を過ごした。



中南部
ブロック

9/6

「プラネタリウムにようこそ」

35名参加

於：生涯学習センター

中南部ブロック長 田村 啓子

暑さが少し落ちついた小雨の午後、生涯学習センター2階の科学館でプラネタリウムを観賞した。日常を忘れ、大津の四季・満天の星空の宇宙と一体化する体験はとても新鮮なものだった。

さて現実に戻ると、私たち世代の大きな課題となっている「フレイル」その実態と予防についてすこやか相談所の保健師さんに講演していただいた。最後は、5つのグループに分かれての歓談に時間を忘れて盛り上がった。他の学区やブロックの人との交流にこの事業の意義を認識し、参考にしたいと思った。



南部
ブロック

7/20

「笑いヨガ」～心と身体へのご褒美～

42名参加

於：田上市民センター

南部ブロック長 吉村 彰子

南すこやか相談所の保健師さんから“メタボリックシンドローム”そのメカニズムについての説明と健診への啓発をわかりやすく話され、再度各個人の意識改革を進めてほしいとのお話でした。

後半はコロナ禍の3年間運動不足また笑いの少ない生活の中で今回“笑いヨガ”で「久しぶりに沢山笑いました」「笑いに笑って楽しい時間を過ごせました」と参加者の方々からのお声をいただいた。“心と身体へのご褒美”との副題で進めてきたこの企画、喜んで受け取っていただけてよかった。



専 門 部 会

食生活改善部会

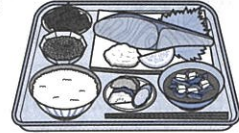
部 長 津谷美雅子
副部長 安田 悦子
庶 務 伊東 幸江
会 計 丁野 頼子

《研修会》

しっかり食べて元気に動ける体を作ることを目標に、高齢期からの食事のポイント学ぶ。実はその内容はアスリート向けの食事とも共通することがたくさんあるとか。アスリートも実践する食事方法を高齢期の食事の「低栄養」の問題解決に生かしましょう。

日 時 11月22日(水) 10:00~11:30
場 所 明日都浜大津2階健康づくり会議室
テ ー マ 食生活で変わる健康寿命
～アスリート食から学ぶ体力維持増進のための食事～

講師 びわこ成蹊スポーツ大学 准教授 武田 哲子先生



運動普及部会

部 長 山口穂奈美
副部長 後藤 滋子
庶 務 松田須美子
会 計 西村 京子

《ヘルスマイトのつどい》

新型コロナウイルスも2類から5類に移行になったが、気を緩めることなく消毒など十分行いながら人数制限無しで開催する。中原今日子先生の運動指導とニュースポーツの「ディスコン」を体験する。

日 時 10月11日(水) 13:00~16:00
場 所 皇子が丘公園体育館

《秋の会員研修》

紅葉の中でノルディックウォークを体験しよう
日 時 11月16日(木) 9:45~12:00
開催場所 県営春日山公園



広報媒体部会

部 長 山本やす子
副部長 高橋 鳩子
庶 務 谷川 恵子
会 計 成子 正子

《家庭で減らせる食品ロス》

買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェック。残り野菜でできるメニューや冷凍の仕方。色々話し合いパネルを作成し、健康フェスティバルに向けて打ち合わせを進めている。ぜひ地域でも活用してほしい。



広 報 部 会

広報誌第71号を発行。ご協力ありがとうございました。



編集後記

災害レベルの猛暑が続き、台風一過が日本列島を通り過ぎました。広報誌の発行に向けて皆様のご協力ありがとうございました。

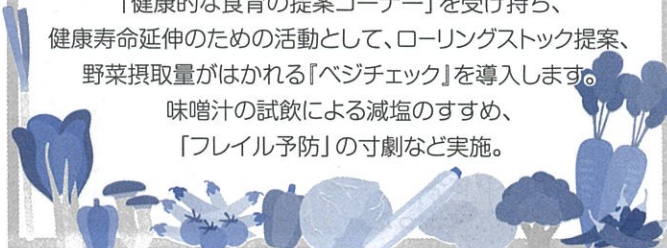
大津市主催

予告

10月29日(日)
おおつ健康フェスティバル
のぼそ健康寿命～とりもどそう元気と笑顔～
於：明日都浜大津

「健康的な食育の提案コーナー」を受け持ち、健康寿命延伸のための活動として、ローリングストック提案、野菜摂取量をはかれる『ベジチェック』を導入します。

味噌汁の試飲による減塩のすすめ、「フレイル予防」の寸劇など実施。



栄養専門研修会 51名参加 7月4日
於：明日都浜大津ふれあいプラザ5階大会議室
「調理実習時の衛生管理を見直そう!!」
講師 衛生課食の安全推進係 獣医師 井上 聡美氏
運動専門研修会のお知らせ
「自分の体の状態にあった運動のススメ」
講師 健康運動指導士 松見 輝子氏
①令和5年11月30日(木) 明日都浜大津3階 乳幼児健診室
②令和5年12月14日(木) 和邇コミュニティセンター
13時30分～15時(受付13時)