

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72号

令和6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

大津に魅せられて

会長 藤木 季美



大津市北部に移り住んで33年になる。当時冬になると鉛色の空が続いた。馴染めない土地でもがき鬱になりそうな自分を変えたくて、このボランティアの養成講座に通うようになった。「私達の健康は私達の手で」心に響く標語だった。

地元の健康推進員になり、様々な土地をウォーキングしたり、料理講習会を開いたり、小さい子ども対象の事業をしたりと先輩会員に導かれ楽しい体験を積み上げてきた。やがて本部にあがり仲間に出会って共に事業を進める立場になって、なお一層この健康推進員の本質と意義を深く理解するに至った。

「健康おおつ21(第3次計画)第4次大津市食育推進計画」が新たに策定された。
◎基本理念「みんなが笑顔でいきいきと食べつなごいのちつなぐ健康のまちおおつ」
◎基本目標「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」一年をかけて策定専門部会にて検討され、8つの基本施策と27項目の取り組み分野は行政の人たちの本気度を目的の当たり前にして胸があつくなつてきている。計画期間は令和6年度から17年度までの12年間となる。協議会も一丸となって健康寿命延伸に向け力を合わせていきたい。

琵琶湖の空は大きくて青い。自然が豊かで空気もおいしい。
大津市民になれて心から良かったと思う。この土地を愛する人々が連帯し助け合つて、心身の健康を目指す。「誰一人とり残さない」温かい施策の恩恵に感謝しながら、自分たちの役割を自覚して笑顔で活動につなげられたらと切に願う。

1/18 新春ヘルスマイト研修交流会

於…大津市伝統芸能会館・FURIAN山ノ上迎賓館

藤尾学区 海老池 孝子

「心豊かに健康に」をテーマとした今年の新春ヘルスマイト研修交流会に参加した。伝統芸能である乙女文楽座の人形浄瑠璃を鑑賞したが、正直始まるまでは不安だった。全く未知の世界のものであるため理解できるだろうか。しかし、講師の方の解説で人形の扱い方や所作の仕方などを理解すると、不思議と人形浄瑠璃の世界に引き込まれて、すごく心地良い時間だった。場所を変えての交流会では、仲間が集まって欲談しながら食事が出来る事の有り難さを痛感させられ、とても有意義で楽しい一日だった。



健康推進員養成講座 修了式・交流会

令和6年1月25日養成講座修了式・交流会が開催された。



よろしくお願いします

仲間に入ります

- | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|----|-----|----|----|----|-----|-----|
| 瀬田 | 富士見 | 膳所 | 逢坂 | 逢坂 | 逢坂 | 唐崎 | 堅崎 | 和邇 | 和邇 |
| 神田 | 西澤 | 松本 | 青木 | 岩嶋 | 野田 | 飯野 | 及川 | 長瀬 | 大江 |
| 千香子 | 洋子 | 恵美子 | 修子 | 登喜子 | 嘉郎 | 晴香 | 敦子 | 由美子 | はる江 |



10/11 第23回ヘルスメイトのつどい

於：皇子が丘公園体育館
唐崎学区 小林 妙子

コロナも5類に移行後の活動に、どことなく伸び伸びとした明るい雰囲気の中、午後から第23回のつどいが実施された。まずは、「身近にできるフレイル予防」と題して健康運動指導士の中原今日子氏による椅子を使用したの運動で、心地よい汗をかくことができた。

引き続きニュースポーツ「デイスコン」。参加者が6組に分かれて、ゲームの説明を受けながら、あちこちで笑い声や悲鳴に似た声が上がると、楽しいひとときを過ごすことができ、有意義なつどいだった。



10/29 おおつ健康フェスティバル

於：明日都浜大津
本部 嶽山 昌子

「のばそう健康寿命とりもどそう元気と笑顔」をテーマとして、おおつ健康フェスティバルが開催された。

我々の活動紹介とともに、高齢者低栄養予防のレシピを配布紹介した。野菜摂取量測定(ベジチェック)や減塩みそ汁の試飲・朝食のアンケートを実施し、健康的な食生活の提案をした。

広報媒体部会による食品ロスのパネル展示(SDGs)や災害に備えるローリングストックの提案をした。



11/16 ノルディックウォーク 研修に参加して

上田上学区 西村 修子

紅葉の春日山公園にてノルディックウォークを体験した。参加者69名が、滋賀県ノルディックウォーク連盟の高野元男氏の指導で運動の注意点や意味・効果等を実技を通して学んだ。

ボールの使い方次第で歩行補助からトレーニングまで幅広く活用できる事。準備運動やストレッチ、整理体操もボールを使ってできることを学んだ。日々のバタバタした生活から離れ、秋の木々や風の中で、クスギの葉の上をパサパサ歩くのも気持ちよく、足の運びも軽やかに楽しい一時を過ごした。今日の学びを生かし年を重ねても健康でいたいものだ。



11/22 食生活改善部会 研修会に参加して

平野学区 布目 扶美子

「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」についての研修会に参加した。

高年齢者が低栄養を予防するための具体的な方法が学べた。例えば、一日一品は油を使った料理にする・食欲のないときはおかずから・小食の人は食事で補えないエネルギーや栄養素を補食で補う。私たちの高齢者向け料理教室でも参加者にお話ししたい内容で、簡単に健康寿命が延びそうな気がした。



11/28 大塚食品琵琶湖研究所 臨時研修会

本部 長久 かよ子

大塚食品琵琶湖研究所にて、臨時研修会が開催され54名が参加した。

担当者の方から、大塚食品の「社歴・概要・商品」の紹介がされ大豆ミートについて説明を受ける。お肉のような食感や、見た目を再現した大豆加工食品で、肉に比べ低カロリー・低脂肪・高タンパクな代替食品で、環境・食料不足の対策として注目されている。その後は質疑応答が活発にされた。研修会終了後は会議室にて美しい琵琶湖の景色や庭を眺め里山弁当を食べながら会話がはずんだ。



食育推進事業・野菜食べ隊支援活動

毎月19日は「食育の日」リーフレットやポケットティッシュを配布。

「二日350gの野菜を食べていますか?」『ベジチェック』で野菜摂取量の測定、野菜パネルを展示、70gの野菜展示、野菜をもう一皿の実物展示とレシピ配布。感染予防対策を講じ啓発活動を行った。



実践発表会

令和6年2月29日(木)

於：明日都浜大津ふれあいプラザ4階ホール

高齢者低栄養予防教室

仰木学区 理事 塚本 明美



低栄養を防ぐために日々の食生活を見直し不足がちなたんぱく源と野菜をとる事が大切。食事のポイントとして「たんぱく源の食品を欠かさず毎食とる・野菜は彩りよく毎食とる・多種類の食品をとる工夫をする・主食主菜副菜のそろった一日三食」このような点から今回はふれあい給食で高齢者の低栄養予防のメニューを考えた。鮭の塩焼き・冬瓜の煮物・ひじき煮・鯖缶と小松菜の煮びたし・きのこのソテー・さつまいも煮など野菜を中心にいろんな食材でお弁当を作った。

食の知恵袋教室「坂本菊」を知ろう！

坂本学区 理事 山本 順子

事業のテーマである「食の知恵袋」とは少し離れたものになったかもしれないが、我がまち坂本の伝統食材とでも言える「坂本菊」を使って、自分たちが生まれ育ったまちにも素晴らしいものがある事を知って覚えていて欲しいと思いこのテーマに取り組んだ。そして文化祭で健推員が育てた「坂本菊」を使って手まり寿司とゼリーを作り、菊についての歴史や実物を観てもらいながら説明し、食してもらった。学区内の幼稚園でも育てており、「ほく知っているよ」とか「食べた事あるよ」と言う声もあり、つながっている事に少しホッとした事業結果になった。



生涯骨太クッキング

膳所学区 理事 中村 邦子



フレイル予防について膳所学区の高齢者の方々に、自分の日常生活についてチェックシートアンケートをお願いした。アンケートを基にしてフレイル予防の3つの柱①栄養②身体活動③社会参加について、90名の方にアンケートの協力をいただいた。食事に関しては、意識しておられる方が多い結果となったが、口腔ケアについては不十分な方が多いように見うけられた。また運動や社会参加をされていない方も多くおられる結果となっている。アンケート結果から見えてきた事に基づき啓発活動を行っていきたい。

“やさいをたくさんたべましょう”

～絵本を使って幼稚園児・未就園児の食育事業～

大石学区 理事 中尾 文

コロナ禍の前までは「やさいを使ったおやつ作り」をメインに未就園児の親子の食育事業を進めていましたが、コロナ禍のために調理は休止となり、活動も制限されました。そのため、幼稚園に協力をお願いして絵本を使った園児のための食育事業に取り組むことになりました。

レパートリーは「グリーンマントのピーマンマン」「もったいないばあさん」「うんこダスマン」「おやおや、おやさい」「やさいさん」等々、中でも今回発表した「にんじんさんとじゃがじゃがじゃん」は本物の野菜を持って踊るので3歳児や未就園児に大人気です。みなさんの学区でも踊ってみませんか？



「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト」

瀬田学区 理事 内田 良美



龍谷大学農学部食品栄養学科の学生さんと「若者世代」対象事業として料理教室を実施した。巻き寿司・キンパ巻き・けんちん汁を作った。健推員指導のもと初めての人も積極的に巻き、上手にできて感動された。先生のアイデアで大根と人参の皮で食品ロスをなくすもう一品ができた。どちらもおいしかった。

たのしい調理実習の中で、地域の者と学生との交流を通して食育の大切さを次世代の若者に伝えられた事業となった。「旬の野菜であと一皿野菜レシピ」と「学生のための食活ゼミ」の冊子を渡し、アンケートをかいてもらった。

第2部 講演

テーマ：歯周病と全身疾患の関係

講師 滋賀県歯科医師会 吉田歯科医院 吉田智一先生

歯周病が全身に及ぼす影響を実際の映像を観ながら、いかに定期検診が必要かを実感した。



専門部会報告

食生活改善部会

副部長 安田 悦子

「日進月歩の健康情報」

私たち健康推進員は、常に新しく正しい情報を入手し、日々の啓発活動に生かす事が求められている。

今年度の研修会では誰もが関心のある「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」と題して、たくさんの情報を得る事ができた内容であったと思う。

今後は一人でも多くの健康推進員が、研修会を通して新しい情報を入手し、より魅力ある啓発活動につなげられるようにと願っている。



運動普及部会

副部長 後藤 滋子

健康推進員の活動をして17年近くなる。「ヘルスメイトのつどい」の担当にあたり夏の暑い時に下阪本のコミュニティセンターにディスコンの競技をするため勉強に行き、点数のつけ方を教えてもらい、すこしわかるようになった。次は11月16日紅葉の春日山公園にて、滋賀県ノルディックウォーク連盟の高野元男先生に歩き方の指導をしていただきすごく助かった。

参加者の皆さまにお世話になりありがとうございます。



ノルディックウォーク

広報媒体部会

副部長 高橋 鳩子

媒体4名本部2名で令和5年本部方針“食におけるSDGsを考える”にそって「家庭で減らせる食品ロス」を課題として、図書館から本を借りて来て話し合った。一度で食材を使い切る。残った材料は冷凍にしたり、みそ汁・キンピラ・グラタンなどにする。冷凍にする方法を食材別保存法早見表を作りカラープリントしてフェスティバルの日に配布する。以上の事をパネルに書き、フェスティバル当日わかりやすいよう説明した。健康推進員の方々も学区でこのパネルを利用してください。



広報部会

広報誌第72号を発行。ご協力ありがとうございました。



編集後記

能登半島地震により被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りいたします。
初心者の私、右往左往しながらこの一年、皆様のご協力を得て無事終えることができました。執筆依頼にも快くご協力いただきありがとうございました。

(広報部 吉村)

①新規加入団体による活動内容の発表
②活動内容の展示・見学
③講師と共に考える生涯学習団体のあり方
他の団体の活動内容を知ることができ、よ
刺激になった。



2/5

大津市生涯学習推進 会議研修会に参加して

「健康おまつ21(第3次計画)」

第4次大津市食育推進計画について

講師 大津市保健所衛生課 徳田 淳子氏

会員研修会

2月6日

於：明日都浜大津2階健康づくり会議室

「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

運動専門研修会

11月30日・12月14日

於：①明日都浜大津3階乳幼児健診室

②和邇コミュニティセンター

大津市主催