

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73号

令和6年9月30日発行

責任者/内田秀美

事務局/大津市保健所健康推進課内



新任のご挨拶

「健康推進員としての喜びを」

会長 内田 秀美

暑い夏が終わり、いよいよ秋本番を迎えました。私たちにとって彩りや活気をもたらせてくれるさわやかな季節です。

本年度より会長をお引き受けることとなり緊張の毎日です。先輩方が繋げてこられた大切な組織で有ること、大津市においては健康づくりの活動を担う団体として、責任の重さに身の引き締まる思いです。周りの方々の協力を得ながら精一杯務めさせていただきます。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンとして、健康推進員は地域住民の健康の支えになりたいと思います。また「健康おおつ21(第3次)」の基本理念に沿った健康増進・食育の推進に努め、地域において、一人ひとりに寄り添い伝えていくこ

とが大切と考えております。声かけ事業など活動の中で「ありがとう」と言ってもらったり「お話しを聞けて嬉しいです」と喜んでもらえることが、私たち健康推進員の喜びとなり活動の指針となるのではないのでしょうか。

次代を担う子どもたちに、働き世代に、高齢世代に、健康づくりの5本柱「栄養」「運動」「休養」「健診」「生きがい」を啓発し、みんなが健康で暮らせるよう、我々協議会は互いを思いやる優しい組織・仲間でありたいと願います。

行政並びに関係団体の方々、健康推進員の皆さま、ご理解・ご協力をよろしくお願いたします。

4/12

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5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年度役員退任および令和6年度役員承認、令和6年度事業計画、収支予算すべての議案について、代議員の過半数の賛成をもって可決された。



令和6年度役員紹介

よろしくお願いします



顧問	理事	庶務	副会長
真平唐瀬瀬青上田大富膳平逢藤滋唐下坂日仰仰堅真小和木小膳下田小和瀬大坂真瀬	野野崎田田山山石見所野坂尾賀崎阪本吉木里木田野北野瀬戸松田村三宅吉村宮崎奥村中山山本松田内田	北野崎田田東田山山石見所野坂尾賀崎阪本吉木里木田野北野瀬戸松田村三宅吉村宮崎奥村中山山本松田内田	北野崎田田東田山山石見所野坂尾賀崎阪本吉木里木田野北野瀬戸松田村三宅吉村宮崎奥村中山山本松田内田
藤木	嶽山	長尾	奥村
季美	昌子	清子	京子
			良美
			敬子
			雅子
			典子
			文
			京子
			邦子
			徳田せい子
			加藤陽子
			海老池孝子
			石浦美貴子
			杉山泰子
			杉本くみ子
			勝嶋智恵子
			中川せつ子
			中村 鞠子
			佐野 直美
			中村 頼子
			寒澤 京子
			中野 道子
			松浦 節子
			石塚 智美
			田村 章子
			田村 啓子
			三宅 輝子
			吉村 彰子
			長久かよ子
			宮崎 孝子
			奥村 啓子
			中山 文
			山本 順子
			松田 由枝
			内田 秀美

滋賀県健康推進員 団体連絡協議会定期総会

5/22

於：ピアザ淡海

令和6年度定期総会は、過半数の賛成をもって全
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
活動された会員に対して感謝状が授与された。

受賞おめでとうございます

- ▼会長感謝状 80歳以上
 - 磯部美美子氏 (下阪本学区)
 - 小幡 恵子氏 (下阪本学区)
 - 小林 妙子氏 (唐崎学区)
 - 森 篠代氏 (大石学区)
 - 田中 栄子氏 (田上学区)
 - 橋口 佳子氏 (田上学区)
 - 北川 道子氏 (田上学区)
 - 西村 京子氏 (瀬田東学区)
- ▼会長感謝状 30年 8名
- ▼会長感謝状 15年 15名



令和6年度 健康推進員養成講座開講

7/4

於：明日都浜大津2階健康づくり会議室

14名の受講生を迎えて、養成講座
開講式が行われた。第1回講座では、
内田会長より健康推進員活動の概要
とパワーポイントを使って各事業に
ついて説明があった。



食育栄養研修(料理講習会)

7/9 7/11

於：大津公民館 3階調理室

瀬田北学区 奥村 啓子

「学校給食から学ぶ郷土伝統料理」をテーマに、
管理栄養士 守崎満奈美氏から講習を受けた。学校
給食の献立から、現代風アレンジを加えた料理や
滋賀県・大津市の特産物を使った料理、唐崎中学校
生徒が考案した料理を調理実習した。

大津市健康推進連絡協議会 新人研修会に参加して

7/16

於：明日都浜大津2階 健康づくり会議室

膳所学区 松本恵美子

新人研修会に参加して、健康推進員の活動を再認
識しました。広報媒体のパネル作品を見て食品ロス
を減らす方法として、食品別の保存方法などわかり
やすい説明で、私でもすぐに実践できると感じました。
活動紹介では、コロナ禍を乗り越え各地域とも活
発に行われている報告を受け、先輩方の熱意を強く感
じることができました。

まだまだ勉強不
足の私ではありま
すが、少しでもお
役に立てるように
頑張っていりま
すのでご指導宜し
くお願いいたしま
す。



紙芝居『はやね はやおき あさごはん』



媒体の紹介

メニュー

- 麦ごはん
- 夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬
- こまつな鶏とぼろ煮
- 切干だいごんのキムチ炒め
- ゆばとがんびょうのすまし汁



毎月19日は「食育の日」 食育推進事業 野菜食べ隊支援事業

「一日350gの野菜を食べていますか？」ピー
マン・人参・しめじ等70gの生の野菜や煮物を並べ
て、350gを実感してもらった。
平和堂本部よりお借りした
「ベジエック」を使って推定
野菜摂取量を測り、その数値を
目安に「あと一皿プラスしま
しょう」等声掛けをした。リー
フレットやティッシュを配布し
て啓発活動を行った。

今年度の啓発活動

7月19日(金)	北部ブロック
平和堂和邇店	
8月19日(月)	中部ブロック
平和堂坂本店	
9月19日(木)	中南部ブロック
平和堂石山	
11月19日(火)	南部ブロック
フレンドマート瀬田川店	



子ども大人も興味津々

ブロック別交流研修会

“よりよい地域活動をするために”

7/8 中部

「坂本ウォーキング」

於：坂本コミュニティセンター

38名参加

ブロック長 山本 順子

「暑いね！」の会話から始まる猛暑の朝、その声はとて元気で、学区は違っていても隣り合わせになれば会話が弾んで素敵なお景だった。熱中症に気をつけながら日吉東照宮までウォーキングをした。高台では少し風もあり一息つくことができた。内部を拝観し説明を受けた。坂本コミュニティセンターへと帰り、大津で活躍されている「おひさま楽団」の演奏でほど良いクールダウンとなった。大きなトラブルもなく終わられた。



7/23 北部

「マスターズ陸上選手に聞く ずっと生き生き♡ずっと健やかなの秘訣」

於：木戸市民センター

52名参加

ブロック長 松田 由枝

昨年4月に全日本マスターズ陸上の60m・100mの日本記録を更新された渥美裕子さん（81歳・真野北学区の第1期受講生）から、現役陸上選手としてのトレーニングの様子や食生活について具体的なお話を聞いた。たくさんの質問があり、皆さん大変刺激を受けられた様子だった。

その後、すこやか相談所の保健師さんによる歌あそびやおおつ光ルくんの宇宙体操をして頭と身体をほぐした。



7/25 南部

「血压と血管のお話」

於：瀬田北市民センター

24名参加

ブロック長 奥村 啓子

猛暑が続いているなか、瀬田すこやか相談所の保健師さんによる血圧と血管の話では模型を使って血管の老化について説明を受け怖さを感じた。また、熱中症予防では、クーリングシェルター「ちょっとひと休みできる場所（公共施設）」の話聞き活発な意見交換をした。

その後、昨年中部ブロックで好評だった「新聞紙でファッションショー」を参考に、我がブロックでも学区交流を深めるため各グループでテーマやアイデアを出し合い新聞紙とフラワーペーパー等を使って着物やドレスなどを制作した。

終始和やかな雰囲気の交流となった。



7/30 中南部

「高齢者の低栄養を防ごう！ 研修会とおにぎり付き交流会」

於：大石コミュニティセンター

38名参加

ブロック長 中尾 文

保健師さんの「高齢者は肥満よりやせに注意！」のお話から始まった研修会は、自分自身の体のチェック、低栄養を防ぐ食生活のポイント、食べられるお口づくりと続き、最後に宇宙体操・口腔体操という内容の濃いものだった。

交流会では学区毎に今の健推活動の問題点の提起や写真を使っでの活動報告、その後は低栄養を防ぐ簡単炊き込みご飯2種（牛肉とごぼう・鯖水煮缶と塩昆布）のおにぎり味噌汁を食べながらの歓談。

人生100年時代、しっかり栄養を摂ってこれからも元気でがんばりましょう！



湖国の感動 未来へつなぐ



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

2025



「がんばれ! おおつ!」

専門部会

食生活改善部会

《料理講習会》

テーマ 食生活で変わる健康寿命
～体力維持増進のための食事～

日時 11月20日(水)・21日(木)
10:30～14:00

場所 大津公民館
(大津市民会館内 3階調理室)

部長 船橋 佳美
副部長 殿城 弘子
庶務 久保田恵子
会計 神村 恭子



運動普及部会

《ヘルスマイトのつどい》

日時 10月10日(木)
13:00～16:00

場所 皇子が丘公園体育館

《秋の会員ウォーキング》

日時 11月13日(水) 9:30～12:00
コース 明日都浜大津～長等商店街～
長等神社～大津市歴史博物館

部長 辻元 和枝
副部長 嶽山 昌子
庶務 金畑かおる
会計 中井 藤子



広報媒体部会

《知っていますか？ 学校給食》

学校給食の今と昔をいろいろな角度から調べてパネルを制作。おおつ健康フェスティバルで展示します。

部長 小林 和美
副部長 西原たき子
庶務 野呂美津子
会計 本城千寿子



広報部会

広報誌第73号を発行。



活動紹介



7/16

「バナナうんちで 元気いっぱい」

木戸学区 中川美代子

食育推進事業として、比良保育園の5歳児の子どもたちに、「マーくんのうんち」のパネルシアターを実演。子どもたちは、食べた物がどうなるのか興味を持って見入っていた。小腸の長さにびっくり。食べ物には、赤黄緑のグループがあることにも興味を持った。食べ物がエネルギーになり、元気に動けること、バナナうんちが出るのが大事で、そのためには、赤黄緑の食べ物を好き嫌いせず食べることが大切なことを伝えることができた。



8/26

「これならできる！ みんなのお弁当」

平野学区 徳田せい子

園児のお弁当作りが負担と聞いた。自分の息子や娘にはどんなお弁当だったか具体的に思い出せない。簡単に作れる愛情いっぱいの手作り弁当を提供しようと思い、情報を集め調理を試みた。簡単で味も彩りもよく、これならできると思った。当日、園児は「笑顔」の絵をかき紙芝居を楽しみながら待機。その後、調理の済んだお母さんと合流して一緒におにぎりを作り、自分のお弁当を完成させた。

暑く長い夏休みの終わりの「お弁当作り」。子どもたちが大きく健やかに育てと願う。



編集後記

猛暑の日々から、台風10号の豪雨災害と自然の厳しさを感ずる夏でした。いよいよ秋本番。皆様にとって、実り多き秋になりますように!!
広報誌の発行にむけてご協力いただきました皆様、ありがとうございました。(松田)

10月6日(日)

おおつ健康 フェスティバル

於：明日都浜大津

のぼそつ健康寿命!!
身につけよう健康習慣



●12月9日

於：和邇コミュニティセンター

「身体にやさしい運動教室」

「これからの健康推進員の活動のために」

●11月25日

於：明日都浜大津3階
乳幼児健診室

運動専門研修会



●6月27日

於：明日都浜大津1階
保健所大会議室

「正しく知ろう！
食の安全とリスク
健康被害事例から学ぶ」

栄養専門研修会



大津市主催