



ヘルスメイト



私達の健康は私達の手で

●責任者／内田秀美

●事務局／大津市保健所健康推進課内

仲間とともに

会長 内田 秀美



びわ湖開きで春の訪れを感じ、湖面を穏やかな風が吹く季節となりました。
健康推進員は「健康寿命の延伸」「食育の推進」を目標に、健康の大切さを伝える活動を行行政と協力し推進しています。この度多くの市民の方に活動を知ってもらうために広報誌を一新、カラー版にして各支所に置かせていただきました。ぜひ7月開講の『健康推進員養成講座』を受講して、新しい仲間になってくださることを願っています。
令和6年度は12名の方が修了されました。

自分も笑顔、家族も笑顔、地域も笑顔、三方よしで互いに思いやる優しい組織で楽しいボランティア活動を推進していきましょう。

10/6

おおつ健康フェスティバルに参加



▲年代別給食フードモデルを展示

市長も興味深く
見学されました“学校給食の今昔”
(広報媒体部作成)

▲媒体“はやね はやおき あさごはん”の発表

野菜食べ隊
支援活動

仲間に入りませんか!!

健康・栄養・運動等について
学び、健康推進員となって住民
の健康づくりを推進する活動を
一緒に行いませんか。広報おおつ
5月号で「健康推進員」養成
講座受講生を募集します!!

減塩みそ汁試飲
アンケート



笑顔でつなぐ

北部 ブロック



地域の伝統料理や簡単なバランス食（小松）



骨折転倒予防講座（和邇）



呼吸と姿勢を整える（真野北）

中部 ブロック



久しぶりの健推ウォーキング 石山寺です（下阪本）



子育てサロン「からっ子」～大きな口（媒体）を使って～（唐崎）



「陽だまりサロン」低栄養対策の勉強会（滋賀）

市長から激励のお言葉を
いただきました



10/10

ヘルスメイトのつどい

於：皇子が丘公園体育館

仲間という連帯感が
強まりました



▲ニュースポーツ
ディスコン



▲濱ロープを使ってストレッチ

職場のデイサービスでやってみたいです



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



健康づくりの輪

中南部
ブロック



運動教室「自彊術」(膳所)

南部
ブロック



子どもたちに伝えたい滋賀の味 (田上)



夏まつり 野菜あてクイズ (富士見)



「めだかのひろば」 おやつを上手に食べましょう (瀬田北)



「にんじんさんとじゃがじゃがじゃん」 (大石)



わが街青山・桐生を歩こう (青山)



春の海からクラシックの子守唄まで
幅広い曲を楽しみました

1/17

新春ヘルスメイト研修交流会

“伝統文化に学ぶところの健康”

～岡田潤子と琴アンサンブルの演奏～

於：びわ湖大津館



ゲームで盛り上がりました

木戸 「バナナうんちで元気いっぱい」

理事 石塚 智美

比良保育園の5歳児に「マー君のうんち」のパネルシアターと食べ物の媒体を使ってゲームをした。赤黄緑の食べ物を好き嫌いせずに食べることによって元気になりバナナうんちができることを伝えた。



滋賀

高齢者低栄養予防教室

理事 石浦美貴子



「高齢期のフレイル予防」のテキストを参考にBMIの計算方法や3食をバランスよく摂り、免疫力を高める事の大切さを説明した。

交流の場を広げ楽しく元気に日々を過ごし、健康寿命を延ばすことを健康推進員としてお手伝いをしていきたい。

田上



おいしい！ 食の知恵袋

理事 上野 典子

“子どもたちに伝えたい滋賀の味”のテキストから、子どもと高齢者を対象に5品を調理した。素材と味付けがマッチして懐かしい味で、皆で作る楽しみや嬉しさを実感。身近な材料で作れることで食に関心を持つ良い機会になった。

逢坂

バランスの良い食事って何？

理事 加藤 陽子

小学生を対象に“買い物ごっこ”“バランスガイド”等の媒体を使い、楽しみながらバランスの良い食事を摂ることの大切さを学んだ。

「親子で栄養や食事についての会話ができた」との声もあり、子どもを通して大人も食育への関心を持つ手応えを感じた。



食生活改善部会

11/20・21

● 体力維持増進のための食事



ささ身の春巻き2種
さつまいもとリンゴの甘煮
青菜の白和え・具沢山豚汁
黒ゴマプリン



色々な食材を使っていて、どれも美味しかった

運動普及部会

11/13

● 秋のウォーキング

明日都浜大津～大津市歴史博物館



三井寺にて



講演「源氏物語と大津」

青空の広がる好天のもと、大津の歴史にふれました

大津市主催会員研修

地域の食文化の継承
～湖魚について～

湖魚ブランド「琵琶湖八珍」として県が指定。学校給食にも提供され消費拡大を目指しています。

「琵琶湖八珍」は、ビワマス・コアユ・ハス・ホンモロコ・ニゴロブナ・スジエビ・ゴリ・イサザ（びわこはほんにすごい）の8種類。



ビワマス



コアユ



ハス



〈滋賀県提供〉

琵琶湖の漁業と湖魚について興味深く学びました。
ご家庭でも味わってみては！
レシピ等、詳しくは二次元コードへ。

