



健康推進員だより

健康推進員スローガン

「私たちの健康は
私たちの手で。」

発行 草津市健康推進員連絡協議会 広報啓発委員会 発行責任者 井上 佳子

第67号

出前講座はいかがでしょうか？

健康推進員の3つの委員会からおすすめの手作り媒体を紹介します。0歳から17歳を対象としたこども健康委員会からは「フェルトパネル」、18歳から高齢者を対象としたおとな健康委員会からは「メタボバス」、広報誌の発行と歯科啓発を担当する広報啓発委員会からは「エプロンシアター」です。

学区の催しや子ども園・学童保育、高齢者サロンなどご依頼いただければ、私たち健康推進員がお伺いし、出前講座をさせていただきます。

お申込みは、市役所健康増進課（電話077-561-2323）まで。お待ちしております。

フェルトパネル

目的：食育、栄養バランスの話

対象：全世代

ポイント：3食の食品群のフェルトパネルを使い、バランスのよい栄養の摂り方や食育のお話をします。この食品は体の中でどんな働きをするのかな？一緒にパネルに貼りながら考えてみましょう。

参加者から
自分の食事をふりかえり、
栄養バランスの偏りに気づいた！



エプロンシアター

目的：虫歯予防、歯磨き指導

対象：未就学児、小学生

ポイント：歯磨きをしないと、次の日はどうなると思いますか？大きなワニさんと一緒にお伺いし、正しい歯磨きの仕方を説明します。



子どもたちから
ワニさんが大きくてか
わいかった！大きな歯が
いっぱい生えていた！



メタボバス

目的：メタボ予防

対象：中高年

ポイント：メタボのバスはおんぼろ車、危険な道をブンブン走る..メタボバスに乗ったら終点は生活習慣病です。肥満さん、糖尿さんは生活習慣を見直して、途中下車できるでしょうか？メタボのバスの寸劇を通して、メタボにならないように啓発運動をしています。

高齢者から
こんな怖いバスから
は早く下車しなくて
は！と思いました。



各学区(区)の素敵な

私たちは、滋賀県や草津市の委託を受けて健康づくりに関する様々な活動をし、独自の活動もあり、様々なイベントに健康推進員はお手伝いをしています。ぜひ、

大路区

高齢者と調理実習

大路まちづくりセンター主催のいきいき健幸講座で年に3回、高齢者に「元気がつづく健康ご飯」と題した調理実習を行っています。私たちが季節に合わせた献立を考え、試作を重ね、当日は参加者へ調理指導をします。「マンネリ化しがちな家での食事に刺激をもらえる」「やる気が出る」と毎回大好評です。



志津南学区

はつらつウォーキング

毎年春・秋に、はつらつウォーキングを開催しています。今年も5月に曇り空でしたが、熱中症に気を付け水分をとりながら、参加者35人で桐生方面へ出かけました。志津南学区は土地柄、立命館大学との交流があります。この日も同行の立命館大学生からのウォーキングに関するアンケートに答え、歌をうたって手遊びをして過ごしました。往復14,000歩程のウォーキングを楽しみ、元気に志津南まちづくりセンターへ帰り着きました。秋のはつらつウォーキングも、元気に行いたいと思います。



草津学区

高齢者サロンで七夕ちらし

7月、草津学区社協によるひとり暮らし高齢者が対象の「七夕サロン」が行なわれ、健康推進員は持ち帰り用のちらし寿しを80食調理しました。毎年、この行事は七夕・クリスマス・おひなまつりと年3回あり、コロナ禍でも感染対策をして、数十年来とぎれることなく続けてきました。コロナ前は主食、主菜、副菜、汁物、デザートと栄養バランスのとれた食事を作り、楽しんでいただきました。再び、楽しく談笑しながら食事できることを願っています。



常盤学区

朝食を食べよう、子ども食堂に参加

1月、常盤まちづくりセンターで「緑のはらぺっこ食堂」と題した子ども食堂が開かれ、お手伝いで参加しました。参加の保護者や子ども達に朝ごはんの大切さを伝え、三色折り紙を使った栄養バランスの話をし、簡単に作れる朝食メニューを紹介しました。食堂のメニューはスタッフ手作りの栄養豊富な



佃煮とアツアツご飯、具たくさん味噌汁です。子ども達の健やかな成長を願いつつ、この活動を続けたいと思います。



活動を紹介します。

ています。他にも、学区や区の社協・まち協・民児協さんと協力した活動やお出かけください。

老上西学区

健康寿命を延ばそう！

5月、老上西学区の高齢者サロンにて健康寿命を延ばそう！というテーマで、参加者と一緒に「くさつ健康はつらつ体操」をして、生活習慣病について学びました。骨太クッキングでは「時短！冷ごはんとたっぷり野菜のピザ風お好み焼き・ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え」の調理を実演しました。これは特に好評で「早速、作ってみよう」と言って頂き、私たちもやりがいを感じる事が出来ました。



常盤学区

お米を使った料理とは？

常盤の地は古代より米の産地で、現在も大部分が稲作田です。そこで、米を使ったレシピを掘り起そうと7月、草津市農商連携調整員の井上升二さんを講師に招き、健康推進員が調理実習を行いました。米粉のピザ、五平餅を作り、次は米粉うどんに挑戦します。米を使ったレシピを広め、地産地消にとりくんでゆきたいです。



玉川学区

子育てサロンで人形劇

7月、玉川学区民児協からの依頼で、子育てサロンにて「おやつ大好き」の人形劇をしました。食事やおやつは、内容と食べる時間が大切だと伝えました。劇の後は参加された皆さんと一緒に「おやつを食べよう」の歌に合わせて手遊びをし、楽しい時間を過ごしました。

この活動はコロナ禍が収まり3年ぶりとなりましたが、今後も地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきます。



渋川学区

大きく育て！私の野菜

7月、渋川小学校2年生が自分達で育てた野菜を使ってピザを作る授業があり、お手伝いをしました。餃子の皮にケチャップを塗り、ナス・ピーマン・トマト・オクラを細かく切ったものとチーズをのせてフライパンで焼きました。ナスが苦手な児童も食べられるようになり、野菜がおいしい、もっと食べたいと、大好評でした。



シリーズ「子どもと一緒に簡単おやつ」

今回も野菜を使ったおやつを紹介します。たくさん野菜が入っていても、気にならない、美味しいおやつができますよ。

にんじんプリッツ (15cm×15cmの天板1枚分) (582kcal、塩分2g)

●材料

薄力粉 100g
塩 2g
人参 70g
(すりおろしておく)
サラダ油 20g



●つくりかた

- ①材料を全て混ぜ、5mmくらいの厚みにのばし、1cm幅に細く切る
- ②180℃のオーブンで約10分焼く

*ゴマやパセリ、粉チーズなどを入れてもおいしいです

ごぼうブラウニー (10cm×15cmのパウンド型1台分) (519kcal、塩分0.8g)

●材料

A (バター20g 砂糖 30g 卵 1個)
B (薄力粉30g ベーキングパウダー1g
ココア15g)
ごぼう20g
(ゆでて細かく刻んでおく)



●つくりかた

- ①Aをよく混ぜ、Bを加えさらに混ぜ、ごぼうを加えさっくり混ぜる
- ②型に流し、180℃のオーブンで約15分焼く

*仕上げに粉糖をかけるときれいです

おめでとうございます

(敬称略)

草津市健康推進員としての長年の活動に対し、草津市からの感謝状を下記の方々が受賞されました。

滋賀県健康推進員としての長年の活動に対し、滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長から感謝状を下記の方々が受賞されました。

■草津市10年表彰

学区・区	氏名
志津	奥村 千恵子
志津	児玉 久三子
志津南	田井 和子
大 路	野田 まり子
玉 川	赤嶺 潤子
笠 縫	梶原 玉紀
笠 縫	平尾 美佐緒
笠縫東	青木 美知代
笠縫東	塩見 鈔吾

■滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰(活動15年)

志津	奥村 和子
志津	高岡 典子
志津	辻 真知子
老上西	松田 博
玉 川	加藤 さち子
南笠東	棚橋 幸子
南笠東	山本 容子
常 盤	保田 泰子

■草津市20年表彰

志津	齊藤 裕子
志津南	岡 敬子
志津南	小早川 敏子
老上西	片岡 成實
玉 川	福井 厚子
玉 川	横江 由紀
南笠東	芝田 すみ子

■滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰(活動30年)

草津 西田 和枝

■滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰(対象会員)

草津	小林 かほる
老上西	今居 功
老上西	片岡 成實
笠縫東	山添 三代子
笠縫東	成田 耐子



草津市 たび丸

お知らせ

*健康推進員だよりがホームページでも見ていただけるようになりました。



*今年度より離乳食レストランの試食を大人のみ再開しました。固さや味付けを確認していただいています。

「草津市健康推進員」とは？

全国に「食生活改善推進員」の名称で約15万人、滋賀県は約3千人、草津市には174人(男性11人)います。一年間の養成講座を受講した後、市長から委嘱を受けて、地域に密着した健康づくり活動を推進するボランティア組織です。

「私たちの健康は私たちの手で」を全国スローガンに、自分と家族、そして、地域の皆さんの健康を守るため、様々な活動や講習会を実施し、行政と市民のパイプ役を担っています。

健康推進員は、地域の活動をしながらか『自分磨き』としてもとても魅力的です。あなたも一緒に楽しく健康づくり活動をしてみませんか？

編集後記

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、私たちは本来の活動を再開させ積極的に取り組んでおります。

今号は、各学区(区)独自の活動を紹介いたしました。少しでも、私たちの活動を知っていただけたらと思います。
広報啓発委員会一同