



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 68 号

ご存知ですか? 「くさつ健康はつらつ体操」



平成 16 年、市制 50 周年の年に草津市民歌*に合わせてできる体操を、と考案されました。今年は市制 70 周年。その間健康推進員ではこの体操を広める活動をしてきました。面白い振り付けもあり、子どもから高齢者まで楽しみながら無理なくできる、手軽な健康体操です。

現在では、学区（区）の運動会や敬老会、百歳体操など様々な機会に参加者の皆様と一緒に体操をしています。また、各学区（区）には貸出用 DVD が用意されていて、町内の集まりなどで活用していただいています。ユーチューブからも動画を見ることができます。

貸出用 DVD は、学区（区）の健康推進員か市役所健康増進課までお問合せください。

*草津市民歌とは？ 昭和 39 年に市制 10 周年を記念して作られた市民歌です。平日の正午に市役所で流れているアノ歌です。



パンフレット



DVD



ユーチューブ



いつでも



どこでも



だれとでも



草津市民歌が流れてくると自然と体が動き出す！
「くさつ健康はつらつ体操」で、健康の輪を広げましょう。

各学区(区)の素敵な活動

社協・まち協・民児協さんと協力した活動や学区(区)での独自活動があります。ぜひお出かけになり、ご参加ください。

志津学区

フレイル予防講座開催

10月、志津学区社会福祉協議会主催の「フレイル予防講座」を担当しました。フレイル予防に役立つ簡単調理メニューの説明と試食の後、近江草津徳洲会病院にご協力頂き、最新機器で体組成測定をしたり理学療法士さんによる体操指導を実施しました。「足腰の強さには自信あったのに、筋肉量少ないわ!」「家にある物を使ってすぐに作れそう!冷凍保存もできるんやねえ!」など様々な声が挙がりました。ご夫婦や親子参加もあり、「フレイル予防」をより身近なものと感じて頂けたと思います。



老上学区

ESD 教育で小学生と米粉でクッキング

老上小学校5年生の児童は今年度、「スクール ESD くさつ」のお米大好きプロジェクトに取り組んでいます。お米の魅力を地域の人々に広げるため、米粉を使ったメニューとレシピを自分たちで考えました。今回私たちは、「パンケーキ・みたらし団子・クッキー」づくりに取り組む児童のお手伝いをしました。調理の後には美味しくいただきながら、子ども達との触れ合いの時間を持つことができました。

*「スクール ESD くさつ」とは、地域の課題を体験的な学びを通して、子どもたちが解決に主体的にかかわり、地域社会の一員としての意識と行動力を身につけることをめざしている取り組みです。



山田学区

小学生と調理実習「キラキラキッチンやまだっ子」

8月、山田まちづくりセンターで夏休みの思い出に「キラキラキッチンやまだっ子」が開催され、小学生対象に調理実習をしました。低学年から高学年まで、子ども達が協力してスパゲッティミートソース・スープ・デザート(フルーツ)の3品を作りました。子ども達から料理をする楽しさが感じられ、いつもは食の細い児童も喜んで食べている姿を見て、改めて食育の大切さを感じました。



笠縫学区

ふれあい広場でお砂糖くん実演

11月、笠縫学区ふれあい広場で健康啓発コーナーを担当しました。「お砂糖くん」と題した私たち自作の装置で、ジュースやアルコールなどの飲み物にどれくらい砂糖が入っているかを見てもらいました。天秤の片方に飲み物をつるし、もう片方に砂糖を入れ、砂糖をどれだけ入れたら天秤が釣り合うかを見ていただきます。その飲み物に入っている砂糖の量が一目でわかる装置です。参加者からは「体に良いと思って摂っていた飲み物に、こんなにたくさんの砂糖が入っていることがわかった」と驚きの声が上がっていました。



活動を紹介します。part 2

目の活動があり、健康推進員は様々なイベントにお手伝いをして

矢倉学区

子ども食堂「にこにこレストラン」に参加

矢倉学区社会福祉協議会主催で年4回行われる子ども食堂「矢倉にこにこレストラン」でカレー作りのお手伝いをしました。肉や野菜がたっぷり入ったカレーは「おいしい！」と大好評でした。

ごはんを食べる時間を、子どもから大人までみんなが一緒に楽しむことができればという思いから、今後もお手伝いを続けたいと思います。



南笠東学区

子ども園でエプロンシアター

7月、あさひこども園を訪問し、歯科啓発推進事業で5歳児へエプロンシアター「歯みがきしてるかな? 4つのお約束」を上演しました。50人の園児と一緒に歯みがきの歌を唱い、楽しい時間を過ごす事ができました。久しぶりに子ども達の笑顔がたくさん見られ、今後もこの活動を続けていく励みになりました。



笠縫東学区

地域の祭りうどん 700 食

11月、地域ふれあい東まつりが開催されました。4年ぶりということもあり小学生や親子連れなどで、大勢の人出となりました。私たちは模擬店のうどん担当となり、早朝の出汁作りから一日全員フル活動で取り組みました。長い行列ができ完売。大好評で皆さんから「美味しい！」との声を頂きました。



老上学区

保育園で食育フェルトパネル

前回発行の本誌で特集をした「出前講座の紹介」の記事をご覧になった、くさつ優愛保育園モンチから、「フェルトパネルを使った食育と栄養バランスの話をしてほしい」と依頼をいただきました。3歳から5歳の90名の園児にむけ、食べ物パネルを3色の食品群のフェルトパネルに分けて貼ってもらい、赤・黄・緑の食べ物は身体の中でどんな働きをしているのか説明しました。朝食の大切さやおやつについても話をし、楽しく学んでもらえました。



シリーズ「安くて野菜たっぷり料理」

簡単にできるレシピを紹介します。安い材料費で野菜がたっぷりとれるワザとコツを、ぜひ参考にしてください。

野菜たっぷり麻婆風 (2人分)

●材料

厚揚げ 130g にんじん 15g 白菜 100g
しいたけ 30g にら 20g 油適量
A (しょうがのみじん切り少々
にんにくのみじん切り少々 豆板醤少々)
B (しょうゆ小さじ1 酒小さじ1
鶏がらスープの素小さじ1
オイスターソース小さじ1/2
片栗粉小さじ1/2
水 100ml)
ごま油小さじ1/2



●つくりかた

- ①野菜と厚揚げを幅1cmの薄切りにする
 - ②フライパンに油とAを入れ弱火にかける 香りが出たら、厚揚げとにんじんを炒め、白菜の茎の部分、しいたけ、白菜の葉の部分、にらと順に炒める
 - ③②にBを入れ、とろみがついたらごま油を入れて完成
- (1人分 カロリー 278kcal、食塩相当量 1.9g)

野菜たっぷりオムレツ (2人分)

●材料

キャベツ 40g しめじ 40g 玉ねぎ 30g
ピーマン 30g 合い挽きミンチ 30g
A (しょうゆ小さじ2 酒小さじ1
みりん小さじ1 水大さじ1 片栗粉小さじ1/2)
たまご 2こ 油適量 ケチャップお好みで

●つくりかた

- ①野菜を1cm角に切る
- ②フライパンを熱し油を入れ、合い挽きミンチを炒める。①を入れてさっと炒めたらAを入れる
- ③別のフライパンを強火で熱し油を入れ、溶いたたまごを入れ、②を包む
- ④お好みでケチャップをかける

(1人分 カロリー 334kcal、食塩相当量 1.9g)



おめでとうございます

■草津市社会福祉協議会会長表彰

(敬称略)

令和5年11月18日草津市社会福祉功労者表彰式典において、社会福祉関係団体の役員として地域福祉の増進に尽力された顕著な功績が認められ、下記の方々が表彰されました。今後ますますのご活躍を期待しております。

志津南学区
廣 嶋 恵 子



志津学区
井 口 正 子



養成講座修了者紹介

■令和5年度養成講座修了のみなさん
皆さんよろしくお願ひいたします。

(敬称略)



学区(区)	氏 名
志津学区	奥 田 幸 代
志津学区	古 川 清 美
志津学区	山 下 順 子
草津学区	小 澤 キヌ江
大路学区	功 刀 桂 子
渋川学区	佐 野 時 子
老上学区	和 田 真 依
笠縫学区	小 寺 厚 子

以上8名の方々が健康推進員養成講座を修了され、4月から健康推進員の活動をスタートされます。

健康推進員養成講座 受講生を大募集！

草津市の食育・運動・健康づくり等、健康推進員として活動するための基礎知識を学ぶ講座で、毎年開催しています。

・対象：草津市に住民登録を有し合計6回の養成講座で20時間以上受けた後、健康推進員として活動できる方

・今後の予定：開講式6月、修了式12～2月頃

*予定は変更する場合がありますのでご了承ください。

*興味を持たれた方は、地域の健康推進員または草津市役所2階健康増進課へ

●電話 (077-561-2323)

●メール (kenko@city.kusatsu.lg.jp)

●直接窓口

で、「氏名・生年月日・住所・電話番号・簡単な応募動機」をお伝えください。締め切りは令和6年4月末です。

編集後記

本誌をご覧になって、「出前講座」の依頼や「養成講座」の参加者が増えることが私達には何より嬉しいことです。今回も学区(区)の活動紹介をいたしました。

春からの地域の皆様の健幸づくりに、私達健康推進員にお声をかけて下さい。 広報啓発委員会一同