

●蒲生支部

蒲生支部は、男性二名、女性一六名で活動しています。「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに子どもから高齢者まで各世代に合った食育推進活動をしています。

特に「減塩」と「野菜一日三五〇g以上食べましょう」の啓発に力を入れています。

また、まちづくり協議会ふれあい交流部会と協力して、地域住民さん対象の健康講座や親子の栄養講座の開催等、毎回多くの参加者があり、大変喜んで頂いています。これからも地域に根ざした活動をしていきたいと思えます。



健康ひがしおうみ21
推進部会



家族そろって
食事を
楽しみましょう♪

「健康ひがしおうみ21（第3次）」を重点的に推進するために結成された部会で、各支部1名ずつの役員と有志で活動しています。減塩や野菜を摂ることの大切さは、小さい頃からの習慣が大切なので、令和二年度は、子育て支援センターで啓発活動を行いました。

十月は湖東子育て支援センター、十一月は八日市子育て支援

センター、蒲生子育て支援センター。十二月は能登川子育て支援センターへ出向き、子どもたちに手遊びをし、お母さん方には「野菜一日三五〇グラムを食べよう」「がん検診の啓発」「おやつに含まれる砂糖の量」について話し、野菜レシピの配布を行いました。地域で子どもたちの成長を見守っていただけるように、この活動は令和三年度も続けていきたいと思っています。

令和三年度役員紹介

- | | |
|-----|------------|
| 会長 | 西堀朱実(湖東) |
| 副会長 | 藤川恵子(蒲生) |
| 書記 | 山田清子(八日市) |
| 会計 | 吉居有美子(五個荘) |
| 理事 | 山田はる江(八日市) |
| | 前田宣子(永源寺) |
| | 今若央子(永源寺) |
| | 河村早苗(五個荘) |
| | 山田和代(愛東) |
| | 村田妙子(愛東) |
| | 平居仁美(湖東) |
| | 山本光代(能登川) |
| | 森 美佳(能登川) |
| | 東田順子(蒲生) |

あなたも健康推進員になりませんか？

健康推進員になるには、20時間程度の養成講座の受講が必要です。受講した翌年から健康推進員として地域で活動していただきます。

- 令和3年7月～12月開講予定（月1回午前中3時間程度）
20時間程度の受講（地区活動含む）
- 受講料 無料
- 日程など詳細のお問合せは 東近江保健センター（☎0748-23-5050）
又は各支所保健師の窓口まで

まずは自分や家族の健康のために

近所や地域へ健康づくりのおすそ分け

仲間を作ってみんなで健康

養成講座の案内

回 覧

2021年5月1日

発行 東近江市健康推進員協議会
住所 東近江市八日市緑町10番5号
東近江市健康福祉部
健康推進課内
TEL 0748-24-5646

東近江市 健康推進員だより 第1号

ヘルスマイト～私達の健康は私達の手で～

東近江市健康推進員協議会とは？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、乳幼児から高齢者まで地域のみなさんの健康づくり活動を推進するボランティアグループです。

東近江市内の地域ごとに分かれた七支部で構成し、現在一六四名で活動しております。東近江市健康増進計画「健康ひがしおうみ21（第3次）」「食育推進計画（第2次）」を柱に①がん検診（健診）の受診率の向上②食育の推進（減塩の普及・野菜一日三五〇グラム摂取の推進）③禁煙の啓発④休養・こころの健康の啓発、この四つを活動の重点内容とし、それぞれの支部での活動や滋賀県、日本食生活協会の事業などを行っています。

第一号発行にあたって

私たち健康推進員協議会の活動を会員の皆さんや市民の皆さんにお伝えしたいと思い、広報誌を発

行することになりました。

令和二年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、総会を初めて書面決議とさせて頂きました。その後の活動も対面からリーフレットの配布、店舗に野菜レシピを置かせて頂く等の活動にシフトしていきました。今までは直接お出会いしての活動でしたので、推進員の皆さんには、ご苦労をお掛けしたと思います。それでも私達の健康は私達の手で、胸に活動をして下さった健康推進員の皆様に感謝しています。令和三年度は、少しでも住民の皆様と一緒に活動させて頂けることを祈念しております。

ヘルスマイト パワーアップ事業

東近江保健センターにて令和二年十一月二十六日（木）に感染症予防対策を行い午前・午後2回に分けて「免疫力UPの食事」と題して



ぴーまん食楽部管理栄養士の川南

文字さんを講師に午前四十名・午後二十八名が参加し開催しました。コロナに負けない健康生活を過ごすためには、「免疫を上げると良い」と言われていますが、3つのポイントとして①「食事」②「運動」③「わっはっは」で、免疫を活性化するためには身体が良い状態（健康）であることが必要です。栄養バランスのよい食事、適度な運動の習慣的な継続、笑いがストレスを発散させることから、生活リズムを整え、十分な睡眠が必要ということを学びました。学んだことを実践しながら健康やかに暮らしたいと参加者からの感想が寄せられました。



各支部だより

●八日市支部

八日市支部は八地区に分かれて活動しています。支部活動としては年一〇回の



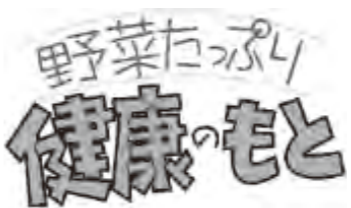
定例会を開催し、研修を行っています。研修内容はテーマを決め講師の先生方を依頼しています。講師の方は主に保健師さん、管理栄養士さん、歯科衛生士さん、理学療法士さん、体操の先生です。健康推進員のスローガン「私達の健康は私達の手で」の様に健康を維持していくに当たり、ご指導を受けています。私達が学んだ事を地域の方に推進しています。

地区活動としては六五歳以上の方を対象とした「いいいの会」を実施しています。この会は、会員の方々が自分の健康、家族の健康のため学び、交流を重ねて、楽しい時間を過ごす頂く場所です。

私達健康推進員は講話、調理実習、運動、レクリエーション等の進行、手助けをしています。また、地区での運動会、文化祭、集会等でがん検診の啓発、野菜を食べよう、減塩の呼びかけの活動をしています。近年自分の健康管理に関心を持たれる方が多くなったと実感しています。今後も仲間と楽しく推進活動が出来る事を願っています。

●永源寺支部

新型コロナウイルス感染症拡大により、今まで何となく過ごしてきた当たり前の一日一日の生活が尊いものであったことを感じた一年でした。恐ろしい、目に見えない敵の犠牲になった方もおられ、現在も苦しんでいる方もいらっしゃいます。令和三年は明るい年になりますように。



さて、健康推進員も活動が出来ず皆様にはご迷惑をおかけし、ヤキモキして頂いたと思いますが、

イママスクをしての話で、聞きとりにくかったかもしれませんが、熱心に聞いて下さってうれしく思っています。一日も早い終息を願っています。



●愛東支部

新型コロナウイルスの関係で、毎年楽しみにして下さっている各集落での「料理教室」や「健康教室」が出来なくなり、残念でたまりません。私の集落では、一〇月に「お早うサンデー」があり、ラジオ体操の後、防災訓練があり、その後、塩分控えめのパンフレットや、野菜のレシぴ集等を配布しました。また、「秋まつり」では、「映画祭」受付時に、「野菜のレシぴ集」と「食育の日」のティッシュを配布しました。お互



●湖東支部

令和二年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、昨年度まで行っていた活動が出来なくなりました。でも、出来なくなったことを嘆い



そんな中、永源寺支部では、「ふるさとまつり」に参加し、減塩についての展示に取り組み、たくさんの方に見ていただきました。また四か月に一度実施している定例会で「永源寺地域の健康の現状や課題、介護予防の市の取組」を学習しました。永源寺地域は高血圧や認知症が課題だと知りました。来年度も課題解決に対する出来る限りの取組を実施していきたいと思えます。今後とも皆様のご協力、ご支援よろしくお願いいたします。



ていても仕方がないので、湖東支部では、定例会で、歯科衛生士さんに歯周病予防のお話をして頂き、「検診を受けるように、歯の定期検診を受ける大切さ」を教えて頂きました。

びわこ学院大学の内藤先生に、女性の健康は中高年が勝負！と題して講演をして頂き、骨盤底筋を鍛える体操も教えて頂きました。

保健師さんに、ゲートキーパーのお話もして頂き、健康推進員自身が学習させて頂く一年でしたが、学習させて頂いたことを、地域の皆さんにお伝え出来る年になるように願っています。

●能登川支部

能登川支部では、十年以上続けている活動があります。それは、能登川地区の東西南北四施設の学童保育での活動です。一番多い所では一三〇名が参加し、推進員でおやつ勉強会をして、子どもたちでも出来る「簡単おやつ」を紹介しています。みんなで作るので、ホットプレートを使用し、粉を使う場合は、米粉にしたり、誰もが同じおやつを食べられるようにと

●五個荘支部

令和二年は、新型コロナウイルス感染症により多くの行事が中止になる中、食育グループでは、



七月から感染症対策をとりながらつどいの広場の活動を始め、五個荘あさひ幼児園内の五個荘子育て支援センターに行き、年五回テーマを決めて話をしたり、子どもさんとおもちゃで遊んだり、お母さん方と子育ての話や食育に関する話をしたりしています。

- 七月 糖分量の話
- 九月 アレルギーの話
- 十一月 検診のすすめ
- 一月 塩分量について

時間の終りには、絵本を読んだり紙芝居をしたり手遊びをして、最後に簡単レシぴを作製して渡しています。他に二回健康倶楽部がかしよさんとこの事業も行っています。これからもこのような交流をもちながら地域の皆様の健康を願い携わっていききたいと思っています。

考えて、毎年夏休みに、推進員が手分けして各学童へ出向いています。「家でも作ったよ。」と喜んでくれる事が一番嬉しい言葉です。

