

9月14日、15日の2日間、女子栄養大学坂戸キャンパスにて日本体操学会第18回大会が行なわれました。大会のテーマは「人生100年時代の健康づくりを求めて」体操の多様性を基盤に考える」。この大会を契機に人生100年時代の健康づくりについて、市民や、体操・健康雑誌編集者、行政

活動を展示 日本体操学会の 来場者にアピール



15年間の活動をパネル展示しました。

関係者等が集いました。坂戸市民みんなの健康づくりサポーター「元気にし隊」も協力団体として、これまでの活動を示すパネル展示をし、平成16年度からの食・運動・社会参加などを分かりやすく紹介しました。この学会で、研究発表や実

地域でつながる健康づくり
元気にし隊が地域活動を取材

元気にし隊 がおくる ハートをつなぐ情報紙



編集・発行
元気にし隊・坂戸市

践報告など体操学会ならではの知見に触れ、香川靖雄氏（女子栄養大学副学長）による基調講演「新栄養学による健康寿命の実現」を拝聴。

後段のシンポジウム「健康づくり専門誌が体操に期待したいこと」では、専門誌の編集担当の登壇者3人が、読者の視線を意識しながら、健康や運動、「コミュニティづくりまで、新しい方向を示す役割も果たそう」としている様子が紹介されました。

様々な分野が健康づくりにアプローチしていることを知ることができ、良い学びの機会をいただきました。

「楽しく健康 チャレンジ講座 健康長寿サポーター 養成講習会」

11月19日に大家公民館で健康講座が開かれ、50名以上の参加者がありました。前半の講師はスーパー健



熱心に健康講座で学ぶ

康長寿サポーターの小田島さんで、健康に関する講義の後、簡便なテスト。合格者にはサポーターブックが渡されました。次に、体育室に移動して、元気にし隊メンバーの中垣さん指導の下、坂戸市の童謡「風の言葉 雲の船」に合わせてリフレッシュ体操で身体を動かした後、NHK体操のお兄さんでお馴染みの鈴木さんによる健康体操の指導が行われました。体の柔軟性を高める運動や左右で異なった運動をする脳トレーニング等を楽しく体験し、最後にラジオ体操第一のポイントを解説してもらいました。腑に落ちる話ばかりで、テレビの前で体操をや



筋肉の動きの説明を受け、全員で体操をしました。

る気が出てきます。

3人の講師は「元気にし隊」メンバーでもあり、鈴木さんは坂戸市に体操の指導に来る機会も多いそうですから、次の機会にはあなたも参加されてはいかがでしょう。

甘くておいしい 「坂戸産イチジク」

イチジク農家の取材と聞いて、子供の頃を思い出し栗林のような所を想像していたが、予想とは全く違い、まるでブドウ棚の様だ。

イチジク畑は野鳥対策のネットとハクビシンやアライグマ対策の網と電気柵に囲まれていた。城西大学の横の高麗川を渡り少し行った多和目に長野芳憲さんのイチジク畑がある。



収穫にもやさしいV字の仕立て



「大家いちじく倶楽部」は今から13年前に、休耕地の

活用としてイチジク栽培に取り組むと、大家地区周辺の有志を中心に組織された生産農家団体で、現在の会員数は14名。長野さんは副会長をされている。

取り組みにあたっては全員で話し合い、イチジク栽培の経験がある農業改良普及員の指導も得て、肉質と甘さに定評がある「榊井ドーフィン」を導入した。しかし、イチジクは寒さに弱く定着させるまでには色々のご苦労があったようだ。中でも、越冬方法には試行・工夫を凝らし、「短幹埋没法」にたどり着き、4〜5年掛けて安定した収穫に漕ぎつけたという。栽培では、春に1回殺菌し、化成肥料や農薬の使用回数を慣行栽培の半分以下にする方法をとり、埼玉県の特裁栽培農産物の認証を取得している。このことは、消費者には嬉しい。

現在は生食用として、完熟

朝採りをして、坂戸や鶴ヶ島のJA直売所で販売されており、店頭に並ぶ包装ケースには、大家イチジク倶楽部と県認証ラベルが貼られているのでご参考に。近隣の洋菓子店にも出している由である。

イチジクの収穫期は8月末から10月中旬なので、未だ召し上がっていない人は来年には一度召しあがれ。やみ付きになるかも。大きなものでは1個150g位にもなる。形が悪いもの等はジャムとして利用され、年間を通じて販売されているそうだ。

将来的には他の利用にも挑戦したいと意欲的だ。

坂戸市は地産地消を進めているが、休耕地も結構多い。生産者と消費者が交流し、農産物が生産者の顔が見える、もっと身近な存在になれば、休耕地の活用も進み、食料の自給率も上がるのではないかと感じた。

特技を持ち寄り 関間お楽しみサロン

今秋は、日本列島を縦断する台風が次々と到来し大きな被害をもたらした。長雨が続くなか、運良く晴れた10月10日に取材をさせていただきました。

関間はこの辺り？状態なので、関間集会所の下見を兼ねて周辺を歩いてみました。関間は1区から4区まであります。そのあちこちに、いくつかのマンションがあり、4区は区画整理が行われていて、街づくりはこれから。サロン開始は1時。準備は参加のベテランがリードして行う。席順はクジ引きで決めたのに、当日の参加者21名中5名の男性がなぜかひと塊になるといふ偶然も。始めの相互挨拶は、他己紹

介方式。まず、向かい合った二人が「秋といえば」をキーワードとして話し合った後に、全員に相手を紹介します。そこには、聞き手と話し手の交流があり、それなりに個性が出て楽しい。

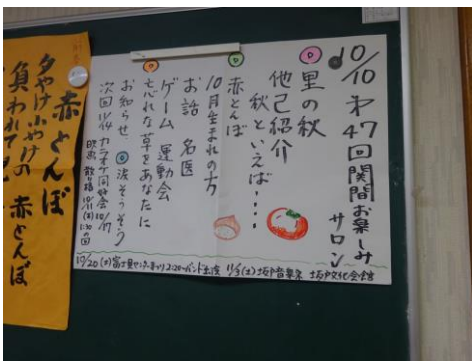


歌えば心が開きます。

歌は4曲。書道が趣味の安藤さん作成の歌詞を黒板に張り出して全員で斉唱。お話の語りは中川さん。小学生にも語られた「小石投げの名人天才カム」の世界に暫し引き込まれました。後半は秋の運動会で、積み木リレー・スプーンリレー・

輪送り・豆送りのチーム対抗ゲームなど。ゲーム進行は三矢さん。豆を箸でつまめなかったり、輪ゴムを思い通りに渡せなかったり。本人はもとより応援する人々がはらはらどきどきする表情や拳に力が入る様子も楽しい。応援エールが起こり、ゴールすれば大きな声での勝利の万歳三唱が巻き起こります。

どれもこれも、特技を發揮した役割分担で進行され、全員参加でにぎやか。皆さんの表情がとても明るく、初めての方もいつか引き込まれて、笑顔です。



本日のプログラム

「関間お楽しみサロン」は3区のマンションにお住いの多才で各種の活動をされている三矢よし子さんが「地域で何かできないかしら？」と友人(数年前に引越された)と語り合い、川越でのフオーラムにも参加するなどして準備。平成26年12月に区長さんも迎えて第1回を発会し、毎月1回の開催を休まず続け、来年1月は50回記念サロンで、イベントを計画中だそうです。

第1回からの記録を拝見すると、気負わずいろいろと工夫されていることがわかります。それが大きな結果につながっているのでしょうか。見事です。今後の目標は、「地域の方に大勢参加して欲しい」とのことです。取材者にも楽しい時間をありがとうございました。

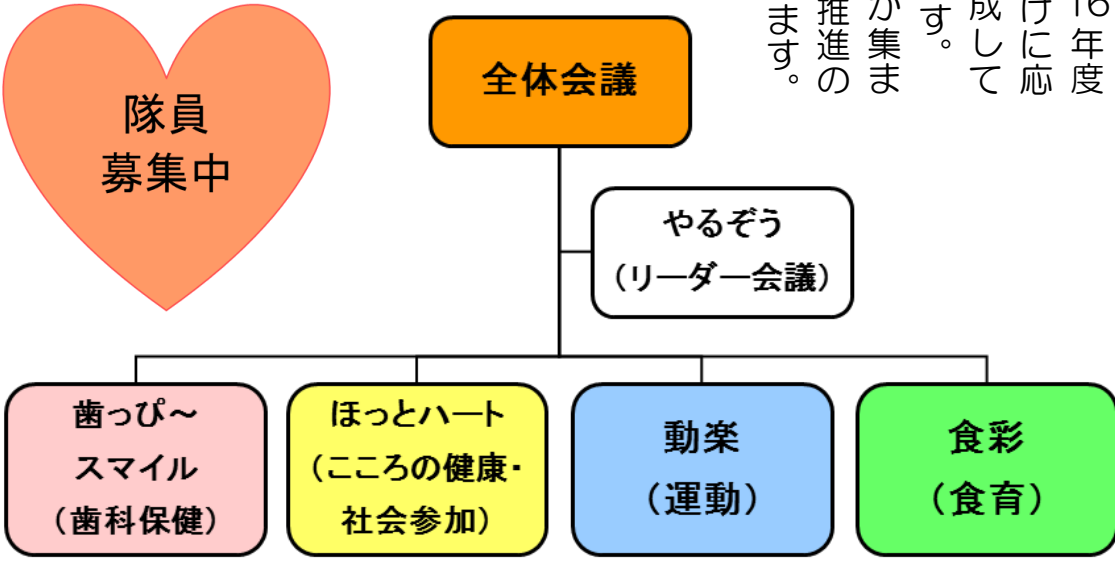


**健康でみんなをつなぐ応援団
「元気にし隊」活動紹介**

元気にし隊は、平成16年度から毎年度、市の呼びかけに応じて集まった市民で構成しているボランティア団体です。
毎回30名程度の市民が集まり、市民の健康づくりの推進のため、元気に活動しています。

随時隊員募集中！
仲間になりませんか？

元気にし隊の組織図
※ () 内はテーマ



調理の段取りを熱心に聞く

食彩グループ

11月14日、入西地域交流センターで、「プロに学ぼう！本格ピザパン教室」を開催しました。講師は小山聡子さん、参加者は小1〜6年生の19名。1年生の男の子1名も参加していて、調理が大好きなのか手つき良くてきばきと取り組んでいました。卵スープも、ピザパンのできあがりにも大満足。
ここにこしながら、全員でおいしく試食しました。

動楽グループ

動楽グループは、活動の一つとして、坂戸市とともに企画・制作した「当地体操」さかどりフレッシュ体操の普及や、健康に関する運動プログラムで、地域の希望をうけて出前講座を行っています。9月16日は、溝端町サロンの南町内会ふれあいいきいきサロン、23日には上吉田敬老会に出かけました。

ほっとハートグループ

ほっとハートグループは、豊かな心の健康と社会参加を考え活動するグループです。特に高齢社会では地域の絆を結ぶことが必要です。

この情報紙で元気な活動を紹介していきます。皆さんの地域や活動グループの情報を自薦他薦を問いませんのでお寄せください。

宛先・市民生活課健康政策担当