

元気にし隊 があくる

ハートをつなぐ情報紙



編集・発行
元気にし隊・坂戸市

地域でつながる健康づくり

元気にし隊が地域活動取材

幼児からシニア

歯から始める 健康づくり

6月3日(日)、「歯と口の健康フェア」が鶴ヶ島市保健センターで開催されました。6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、坂戸鶴ヶ島歯科医師会・歯科衛生士会・歯科技工士会が主催するもので、ほぼ40年の歴史があるそうです。元気にし

隊の「歯つび〜スマイルグループ」もお馴染みの黄色いTシャツを着用して参加しました。

このフェアでは、「歯と口」をテーマにした子どもの歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布がおこなわれるとあって、小さいお子さん連れの親子が列を作り、走り回りたい子や大声で泣く子をなだめる等、優しいパパも大活躍。成人歯科健診も行われており、明海大学病院の口腔癌

啓発展示や検査、歯の何でも相談コーナーもありました。



良く晴れて、まるで真夏のような日差しが降り注ぐ中、来場者が次々に！

来場者には、歯ブラシや「さかど葉酸かみりんとうご」(歯の健康を考え、代替甘味料を配合した葉酸入りかりんとう)などのお土産もあり、子どもたちは風船をゲットして嬉しそう。バルーンアートの犬や刀も大人気でした。会場の一角では、「歯と口」をテーマにした児童画展や、

指の石こう模型製作も。

他に、マジックショーや健口(けんこう)体操等々もあり、歯科医師や歯科衛生士や歯科技工士、元気にし隊が対応していました。

また、同じ会場で、鶴ヶ島市長・坂戸市長・坂戸保健所長・鶴ヶ島市教育長を来賓に迎えた、8020よい歯のコンクール審査・表彰式が行われました。自分の歯が20本以上ある80歳以上の健康な方が対象だそうです。今年度は20人が表彰されたとのこと。高齢になっても自分の歯で食べられるのはとても大事ですね。

「歯と口の健康フェア」に一度も参加したことがない方々は来年はぜひ。

来年の開催は、6月の第一日曜日。会場は坂戸市民健康センターの予定です。

子育て支援 坂戸地区更生保護 女性会の取り組み

更生保護女性会（以下、更生会）をご存じでしょうか。全国17万人の会員が、犯罪の予防、青少年健全育成活動、子育て支援活動や、罪を犯して刑を終えた方の更生のお手伝い等を行っています。

坂戸地区の更生会は5支部に分かれ、会員88人、設立50周年を迎えたそうです。坂戸地区会長の丸山定子さんにお話を伺いました。坂戸地区の主なる活動の1つは「子育て支援」とのこと。坂戸市子育て支援センター主催の「あそぼう会」（毎週火曜日）の補助業務を、年間40回くらい行っている。

平成23年からは、坂戸市PTA連合会（以下、市P連）の研修会時の託児をしていて、この市P連の方々が坂戸地区更生会の研修会に参加するなどの相互交流をしているそうです。他にも、坂戸市内各支部での、げんき教室・なかよし会・ミニ集会・雑巾の寄付等、子育てを支えるさまざまな活動を続けているとのこと。

そのうち、6月2日（土）の市P連研修会の託児と6月27日（水）幼児とママのジャガイモ掘りを取材しました。

「広報つくり研修会」託児は3才から小学校低学年まで



遊具のいろいろ



なごやかに取材

が対象で、この日は6名の子さんを入西支部の会員7名が担当していました。応援に駆けつけた関根さんと松丸さんにお話を伺いました。子どもたちとの関わりが嬉しい、子育ての頃を思い出す等、保育に関わる気持ちをにこやかに話してくださいました。

続いては、6月27日（水）の石井地区・丸山会長宅の畑でのジャガイモ掘りです。

毎年、なかよし会（幼稚園就園前の幼児とママの会）に声かけをしておこなっているそうです。

晴れて強い日差しの中、1才〜2才の幼児とママ10組が元気に集合！ 水分補給や畑での注意事項を確認した後、さっそく畑へ。

小さいお手々でジャガイモを一株ずつ抜いて、ごろご



ろ出てきたジャガイモをかごに入れてニコニコ。会員の森田さん、荻野さんに手伝ってもらいながら、きたあかりと男爵を手に入れた後は、キウリもぎの体験もしました。一緒にいるママたちも写真を撮ったり楽しそうです。子どもたちに貴重な体験をしてあげられて嬉しい、と、笑顔いっぱい。

畑作業の後は、丸山さん手づくりのジャガイモ料理を

味わって、にぎやかにおしゃべりタイム。見ている側も嬉しくなりました。

丸山会長は、「更生保護女性会の活動を通して、近頃弱くなったと言われる人のつながり、地域の絆が回復し、深まる一助になれば嬉しいです。」と抱負を語ってくださいました。

山野草を愛し、 環境問題への 関心を強くもち

公民館の展示会ポスターに惹かれて取材を申し込み、展示会当日に出かけました。

会場の中央公民館の体育館には、会員丹精の山野草が176点展示され、遠見近見に熱心に観賞されている方々



出会ったばかりなのに、和やかにうんちくを披露。経験談が尽きない様子です。

がおられ、片隅では苗を手にした情報交換や交流がみられました。「この頃は名前を思い出すのに一苦労!」、「同じ!」との楽しい談笑も。

山野草に疎い者には、展示品は見たことはあっても、名前が分からない。子どもの頃に土手で摘んだ「ねじばな」が出品されていました。

「坂戸双葉山草会」は、年3回(4、6、10月)、同会場で展示会を開いて市民に供しています。「発会は33年前。現在の会員は17名で当初か

らの会員が3、4人かな?高齡化しています。」とおっしゃる現会長の小林時夫さんは5代目。

発会当時は山取りもされたそうですが、現在は実生や挿木で殖やす。育つ・咲くを楽しむ、交流によって多くの山野草を観る楽しみがある。

これを趣味とする人は多く、世界中に、日本では古くから各地に同好の会があるそう。近隣では所沢、上福岡、小川地区などが活発とか。坂戸双葉山草会も名を馳せ、雑誌「趣味の山野草」に、写真入りで紹介されています。



紅一点!

災害や開発、予防的工事による自然破壊が自生植物を

絶滅させたとか、逆に人々の運動で群生が復活した等の報道を目にします。

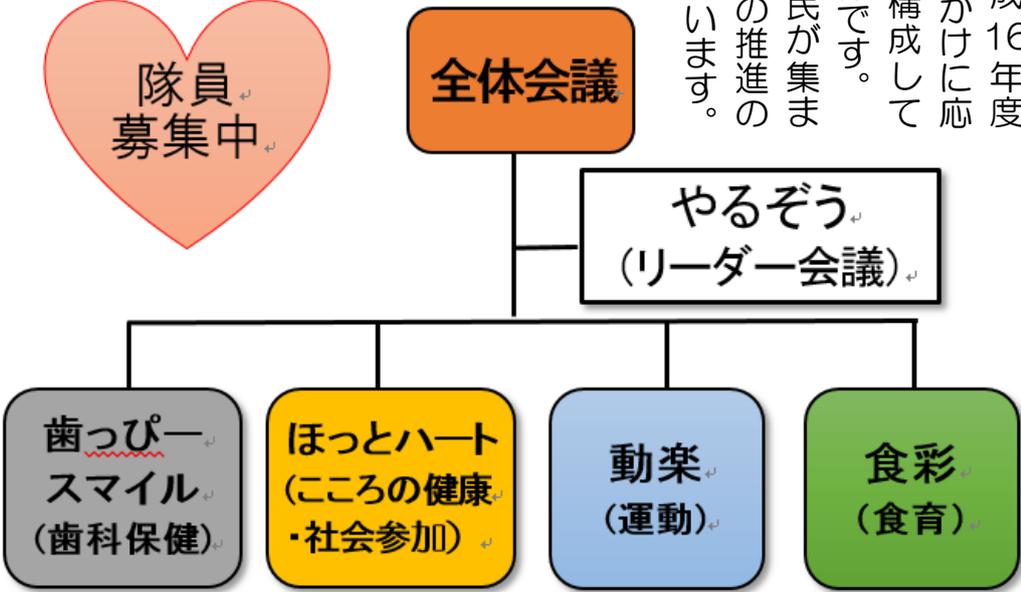
坂戸でも入西でステコピル、城山でコクラン、サワギキョウが問題になったとのこと。開発との折り合いは難しい問題です。

地中に埋まっている種子は適した生育環境を取り戻すと芽吹く。盗掘の問題を含め、人々の意識を高めるには、子ども時代から自然に触れる体験をすることが大切……。いろいろと模索されている様子で、とても奥の深いお話がつづきました。

会の一歩の願いは? 「地元会員を増やすこと」。例会で、山野草の相談に応じているとのこと。興味のある方は是非体験参加を。(毎月第1日曜日PM1時〜3時。中央公民館で開催。)

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



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。

食彩グループ

健康でいる為には「食」はかせません。バランスのとれた食生活を実践できるよう、食育を中心に、レシピ集を作成したり、調理講習会を開催したり、様々な活動を行っています。

動楽グループ

動楽グループは、坂戸市とともに企画・制作したご当地体操「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、地域への出前活動等を行なっています。

歯っぴースマイルグループ

6月3日(日)の活動を本紙1ページに掲載しました。歯と口のご当地体操「さかど健口(けんこう)体操」を坂戸市とともに企画・制作しました。動画は YouTube

をご覧ください。

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るグループです。健康な暮らしには、いずれも欠かせないものですが、特に高齢社会では地域の絆を結びこゝとが必要で。地域コミュニティの活性化活動や各種情報を知り、身近な地域で生かすことも大事です。

この情報紙で元氣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。

宛先は、市民生活課健康政策担当です。元気にし隊への情報とおっしゃってください。

