


8月18日、入西地域交流センター多目的室で「楽しく健康チャレンジ講座」が行なわれました。
健康長寿サポーター養成講座として実施されたもので、健康に関心を持っている方々が参加され、体を動かし

健康チャレンジ講座に協力 健康長寿サポーター 育成のお手伝い

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



真剣にテスト用紙に向かう参加者のみなさん

たり、健康に関する知識を学んだりしました。
第1部は滝澤寿美子さん（スーパー健康長寿サポーター）より「知っておきたい健康づくりの秘訣」と題した講習を受けた後、10問の簡単なテストがありました。



元気にし隊メンバーも一緒に体験・学びました

合格したみなさんは、「健康長寿サポーター」として市民への健康意識を広める活動をしていくそうです。
第2部は「らくらく健康体操」。講師はNHKラジオ体操でお馴染みの鈴木大輔さん（女子栄養大学講師）です。分かり易いお話とともに、正しいラジオ体操の動きを教わりました。誰もが知っているラジオ体操ですが、正しい体の動きを知るとその効果にびっくり。楽しい中にも知識が深められました。

受講生にさかどりフレッシュ体操を紹介



この日、元気にし隊は動楽グループが中心となり、日頃の活動を活かして、さかどりフレッシュ体操の紹介や、健口（けんこう）体操DVDの配布などを担当しました。
参加者の皆さんと一緒に学びながら、健康長寿サポーター養成講座に協力しました。

坂戸市 学校給食を 考える会 坂戸の給食は とっても美味しい!

冷たい雨が降る10月16日、取材に伺いました。当日は例会で、25日に行う城山学園での活動計画が報告されていました。

「坂戸市学校給食を考える会」は、昭和54年に北坂戸団地の主婦による「明日をみつめる会」が、子どもがお世話になっていている給食に強い関心を持ち、市教育委員会へ公開質問状を出したことから始まったそうです。

記録をみると、関係者への働きかけを昭和の終わりに

では毎年行い、平成元年からは、「食べることは生きること」を理念として毎年の(現)くらし展にブース参加、報告書やパンフレットを配布する啓発活動、近隣関係者との情報交換、学校施設見学も行う等、熱気と几帳面さが感じられる沿革の会です。

坂戸市は近隣市町で唯一調理室を各学校に備えた自校方式給食を行っており、新しく赴任された先生から「給食がとっても美味しい」と評価されるそうです。

地場産米、地場産野菜の活用を長年働きかけ、応援してきたこの会の活動も大きく貢献していることでしょう。現在の登録会員は7名。会長の村岡さん、事務局長の高比良さんをはじめ、最初からの会員がほとんどで、「子ども給食が終わり、孫の給食も

終わった。けれど、活動の大切さと仲間の繋がりを思っ

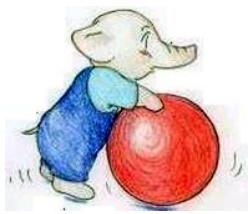
これからの活動目標は？の問いに、「ずっと願い続けていることだけど、給食の食器の改善。各学校に栄養士が配置されること。コミュニティランチの実現。児童生徒の保護者と給食問題を一緒に考えること。」等々と意欲満々です。

後日、城山学園での活動に仲間入りして、クラス見学と給食の試食を体験しました。地場野菜が沢山入った中華どんぶりと野菜の味噌和え。噂に違わず美味しい給食でした。



取材後の一枚。プラスチック食器ではなく、漆器や陶磁器製に変更する働きかけも。

アレルギー問題対応もあるので、各校へ栄養士を配置したいことの話合い、校長先生からは人口変動による小中一貫教育の現状をお聞きし、諸々を考えました。お世話になりました皆さま、ありがとうございました。



北坂戸フォーク ソング倶楽部 音楽活動で まちに活気を♪

旬！の音楽ボランティア
サークルをご紹介します。

北坂戸駅をご利用の皆様
にはすでにお馴染みだと思
いますが、北坂戸公民館、オ
ルモ、北坂戸駅周辺で定期的
に誰でも参加できる無料の
歌会を開いているボランテ
ィアサークルです。

北坂戸フォークソング倶
楽部の発起人・山木ジョージ
さんは十数年前から次第に
さびれていく北坂戸駅周辺
の商店街に心を痛め、再び以
前の活気を取り戻せないか
と3年程前に数人で音楽活

動を始めたそうです。最初は
手探りでしたが次第に仲間
や理解者も広がり、現在では
坂戸市の公益活動団体にも
認められ、活動の幅も広がっ
たそうです。

会員は現在約30名、20〜
70代と年齢層も広いよう
ですが、40〜60代が多いよう
に見受けられました。歌いた
い方、演奏したい方、誰でも
何時でも参加でき、忙しけれ
ば中断することも一向に構
わないということです。現在、
参加者を大募集中で、会費も
ないそうですから、興味があ
る方は「北坂戸フォークソ
ング倶楽部」で検索！

現在は上記の活動の他、坂
戸市の「よさこい祭」「音楽
コミュニティフェスタ」等に
も参加し、地域の敬老会、介
護施設への訪問なども行い、
越生、その他の地域にも飛び

出しているそうです。につさ
い花みず木にある健康づく
り応援店の「創作イタリアン
Natural・木」でのライブに
は、遠くからわざわざ飛び込
みで参加されるプロ・アマの
方もいらっしやるそうです
から、食事と音楽を楽しみた
い方にはうってつけかも。

みなさんは最初から演
奏・歌が得意だったという訳
ではなかったそうで、仕事が
一段落してから趣味として
始め、集まったメンバーと共
に練習し、また新たに演奏に
挑戦するメンバーも現れ、現
在ではアコースティックギ
ターだけでなくエレキギタ
ー、カホン、キーボード、フ
ルート、ホルンなどと広がっ
ています。歌うことは好きだ
が、楽器は苦手という人もも
ちろん、ただお話ししたい方も
参加して楽しんでいきます。

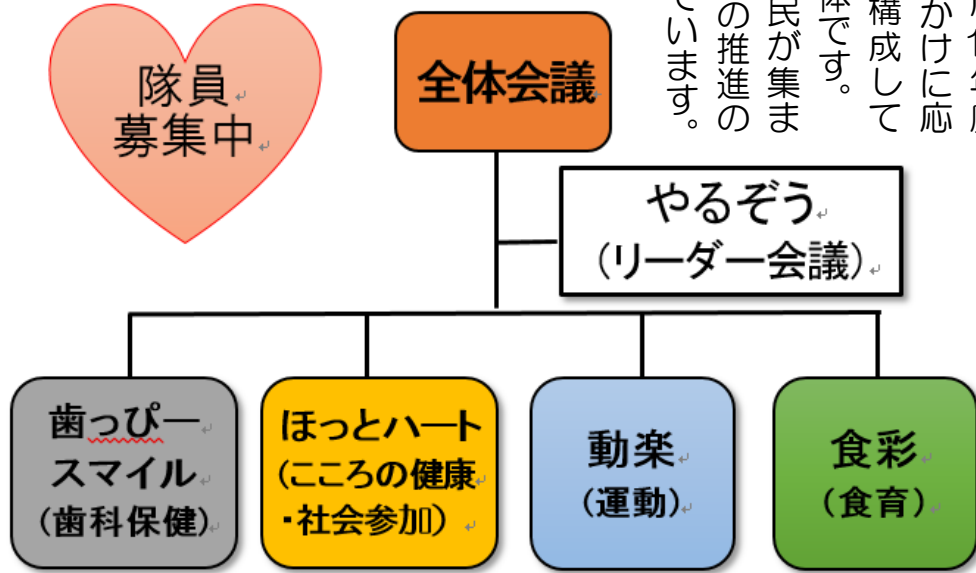


北坂戸公民館文化祭での「北坂戸
フォークソング歌会」の様子

お話しを伺った日曜の午
後、北坂戸公民館には6〜7
名の方が集まり、ブレスや変
調の確認、通し演奏の練習を
していました。働き盛りの皆
さん、忙しい中、時間をやり
繰りして、和気あいあいと練
習が進みます。倶楽部のコン
セプトが「皆で楽しむ」こと
だそうですから、これからも
楽しんで幅広く活躍される
ことを期待します。

あなたも仲間になりませんか？

元気にし隊の組織図
※ () 内はテーマ



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。

健康でみんなをつなぐ応援団
「元気にし隊」活動紹介

食彩グループ

健康でいる為には「食」はかせません。健全な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(プロに学ぶ料理教室など)を開催したり、様々な活動をしています。

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からの依頼に応じて出前活動を行なっています。

歯っぴースマイルグループ

歯科保健の分野を担当する歯っぴースマイルグループは、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でご覧いただけます。

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。どちらも健康な暮らしのために欠かせないものですが、地域コミュニティの活性化や情報をすることも大事です。この情報紙で元気な活動を紹介していきます。皆さんの地域の情報もお寄せください。

隊員募集!

「元気にし隊」は坂戸市を健康で住みよい街にしたいと思っている人の集まりです。関心をお持ちの坂戸市在住・在勤の方ならごなたでも是非ご参加ください。