

7月1日私達取材班は紺屋集会所に伺いました。本来であれば集会所周辺を清掃しているということですが、少し雨も降っていただけ皆さん集会所にいらっしやいました。男性はパターンマットで競技中、女性は色とりどりの布切れとポンドでイースターエッグ作りです。

**お年寄りにさびしい
思いをさせない！
紺屋福寿会**

**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

紺屋区には312世帯程が居住し、そのうち114人が老人会「紺屋福寿会」に加入。月一度の「お楽しみ会」には40名前後参加されています。「おたのしみ会」は3年前に始まり、子供が成人して離れ、連れ添いが他界した後の孤独なお年寄りを見守り、元気に過ごして欲しいとの思いが形になったものだそうです。思えば「お年寄りの」は戦時中不自由な生活を強いられ、戦後は日本の復興を支えた人たちです。「会」

が始まった当初は体が不自由な場合は車で送り迎えしていたそうです。このような紺屋区の皆さんの思いが会を支えています。昼は皆さん一堂に会してお食事です。ご婦人方が用意してくれました。栄養バランスのとれた昼食で、デザートまで付いています。「孤食」は、つい簡単な物やコンビニで売っているものをテレビを見ながら食べるというパターンが多く、栄養バランスが偏り、体力の低下を招きます。本「会」の取り組みは大変評価されることで、各自治会も是非取り入れて



欲しいことです。さて、食後は会長の斉藤さんや栗原さんが中心になって、歌あり、輪になって踊ったり、脳トレを含む簡単な運動をしたりと結構盛り沢山の昼食会でした。取材班もお相伴にあずかりました。有難うございました。

「食育プロジェクト」 小中学校での給食を通じた

市役所ロビーに貼り出された小中学校の給食関連の展示をご覧になったことがありませんか？展示は輪番制で行われ、以前はオルモ開催の「くらし展」で行われたそうです。

市には、小学5年から中学2年までを一環とする「食育プログラム」がつけられ、教育が行われています。「生きる―食―のしつけは生まれて以来行われますが、その理由が理解できる力に応じた教育と実践には大きな効果が期待できます。

今回は、千代田中学校栄養教諭の柁木(はしのき)先生にインタビューをお願い



いたしました。

給食は、安心安全、楽しく美味しく、理解・実践・調理力を育て、地産地消も・・・いろいろを担っています。

現在、学校給食で用いる野菜類の地産地消調達は、市農業振興課・市教育総務課・JAいるま野・生産農家の連携で行っているそうです。

クラスには給食委員がおかれ、楽しい雰囲気の中で食べられるように配膳

などに気配りをします。毎日発行の「旬だより」―食材や生産者のニュース掲載―の食前読み上げのリードも。

全クラスから集まった給食委員会は、意見交換、年間計画作成、実施を担当します。いろいろと廊下に貼り出されています。3年生への「受験応援レシピ」。なかなかです。

それらを束ねる指導をする一方、数教科の必要場面での授業をされ。生徒の食育総合力育成をされています。

保護者には、食育だよりを届け、PTAが呼びかける給食試食会も行われます。

柁木先生は、千代田中、坂戸中、住吉中の3校を担当されていて、自校調理を

行う委託調理員さんとのコミュニケーションも大切なお役目です。

冷暖房のない調理室での食材管理、従事者の体調などのこと等、毎月開催の献立会議で学校栄養士間の意見交換を行いながらお仕事をされているそうです。感謝！



「健康講座」開催のお知らせ 参加者募集中

埼玉県では、県民が主体となつて健康づくりに取り組み、健康に役立つ情報を広める「健康長寿サポーター」の養成を推進しています。坂戸市では1359名の方がサポーターになっていきます。

坂戸市は健康長寿サポーターの養成を「元気にし隊」と女子栄養大学事業「ニユースポーツ大学」との共催で実施します。健康に関心のある方、是非参加してください。

開催日時
令和元年 11月30日
(土) 午前10時30分～
12時30分

会場

女子栄養大学6号館5階
大教室 他

対象

市内在住者約100名

定員

100名(先着順)

内容

○第一部(約1時間)

「みんなが健康になる」
楽しく学ぶ健康づくりの秘訣」 受講された方には、健康長寿サポーター養成講座修了証を渡します。

講師 谷 覺氏

○第二部(約50分)

「元気にし隊」による健康講座

☆動楽(運動のグループ)
● 持続力を高める運動、脳を活性化させる運動、他

☆食彩(食育のグループ)

● 一目瞭然食塩含量・砂糖含量、推奨される野菜摂取量、他

☆ほっとハート(心の健康・社会参加のグループ)

● 笑顔になる折り紙、ストローを使った福笑い、他

☆歯つぴくスマイル(歯科保健のグループ)

● 歯や口の健康づくりに役立つ、さかど健口(けんこう)体操、他

申込

※坂戸市市民生活課健康政策担当へ(連絡先は下記参照)

健康講座ではこんな内容などが学べます



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について

健康寿命を延ばす食事について

お口の健康のために大切なことについて

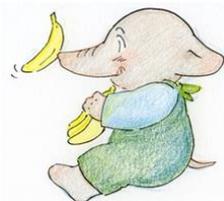
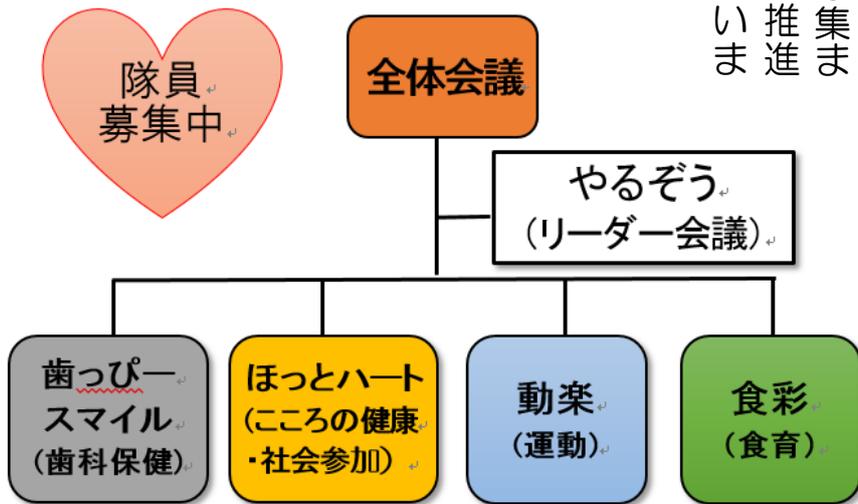
健診を活用した生活習慣病予防について

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



食彩グループ

食生活を通して、健康な体の土台を作ることを目指しています。

子供クッキング等を通して、食事の楽しさや栄養のバランスなどを考えるチャンスにしてみたいと思います。

プロに学ぶ料理教室では美味しい料理を作るコツを伝授していただいています。

現在減塩や葉酸に重点を置いた食育活動をしています。

動楽グループ

運動を通して、いつまでも元気な身体作りを目指しています。

「さかどりフレッシュ体操」は準備運動や整理体操として最適です。運動の集まりの際に御活用ください。

さい。

他にも脳と体の機能維持に効果がある運動プログラムなどを準備しています。御希望の地域には、出前講座に伺います。

ほっとハートグループ

心の健康と社会参加を考え、活動しています。

この情報紙も活動の一つです。地域でユニークな活動をしているグループがあれば、お知らせください。お話しを伺いに行きます。

歯っぴースマイルグループ

健康な歯と口で、笑顔で過ごしていただきたいという思いから、ご当地体操「さかど健口(けんこう)体操」を企画・制作し、普及活動を行っています。