



# 健康推進員だより

健康推進員スローガン

「私たちの健康は  
私たちの手で。」

発行 草津市健康推進員連絡協議会 広報啓発委員会 発行責任者 井上佳子

第 65 号

## 風通しよく委員会を見直しました

従来の委員会は、はつらつ・よっといで・ほんわか・ひよっこ・広報の5つがありました。それが近年、会員数の減少により、ひとつの地域から5人の委員を出すことが難しく、委員不在の地域がありました。そこで委員会活動が会員の負担にならないよう組織を簡素化できないかと役員会で検討を重ね、5つの委員

会を3つに集約することになりました。

0歳から17歳を対象とした「こども健康委員会」18歳から高齢者を対象とした「おとな健康委員会」広報紙の発行と歯科啓発を担当する「広報啓発委員会」です。今後も活動を続けながら見直しを重ね、全員が知恵を出し合ってより良い委員会運営を目指します。

- ①健康推進員の新人会員募集は何で知りましたか？
- 健康推進員からの紹介
- ご近所の方からの紹介
- 草津市広報紙を見て
- ②なぜ講座を受けてみようと思いましたが？
- 活動を通して地域と繋がりをもち、人と触れあいたいから
- 時間に余裕ができたので、地域に貢献したいと思ったから
- 健康について興味があったから
- ③健康推進員の活動しているところをごで見ましたか？
- 地域の料理講習会に参加したとき

- 草津市離乳食レストランに参加したとき
- ④健康推進員になつてどんな事やってみたいですか？
- 正しい食生活を広めたい
- 高齢化に向け、健康でいるための予防策を進めていきたい
- 健康推進員として活動を始めたあとも、続けるのが無理かなと思つた時や困つた時は仲間と相談をして、自分が出来る範囲で出来る事を、楽しく続けてほしいと思ひます。



## 養成講座始まりました

今年も健康推進員養成講座が始まりました。今年度は13名の方が受講されています。講座終了後健康推進員になると草津市からの委託事業に加え、主に各学区地区で活動をします。受講する方々に聞いてみました！



これからも多くの方々に健康推進員の活動に興味をもつていただき、もつと健康の輪が広がっていく事を願っています。

## 令和4年度総会が行われました

4月12日に、令和4年度定期総会を開催しました。昨年は書面で行われた委嘱状交付式も今年是对面で行われました。会長挨拶、感謝状贈呈、来賓祝辞など次第が進行され、市長と一緒に『くさつ健康はつらつ体操』をしました。決意新たに、これからは皆様の健康づくりのお手伝いをしていきます。



かむかム フェスタ2022




### ① エプロンシアター

去る6月5日(日)、草津エイスクエアで「かむかムフェスタ2022」が開催されました。当日は、立ち見が出るほどの大盛況でした。

私たちは、エプロンシアター「歯みがきしてるかな? 4つのお約束」で歯の大切さをお伝えし、来場者には熱心に観て頂きました。また劇中の「虫歯菌パネル」では、お子さんに虫歯の怖さを感じてもらえたと思います。

高齢化が進み「人生100年時代」と言われていますが、歯のお手入れを欠かさず、いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるようにしたいものです。



### ② くさつ健康はつらつ体操

エプロンシアターに続いて『お口の体操』と『くさつ健康はつらつ体操』を行いました。

パネルを使ったお口の体操では、客席の皆さんも口を動かしながら楽しく体操をし、くさつ健康はつらつ体操では、まっ赤なユニフォームを着た委員と一緒に来場者も元気に笑顔で参加してください、会場は一体感に包まれました。



### ■ ビワテク活用してますか？

皆さん、「ビワテク」をご存じですか？簡単に説明すると、ポイント獲得型健康推進アプリです。スマートフォンにアプリを入れ、身長、体重、血圧、特定健診やがん検診の受診結果などを入力するとポイントがもらえます。

日々の目標を設定して1日1ポイントもらえ、その日の歩数や消費カロリーが表示され、見て楽しめるアプリです。貯めた健康ポイント1000ポイントごとに抽選で賞品が当たる大変お得なアプリ。是非皆さん、「ビワテク」を活用してみてください。



ビワテクについて  
詳細はこちらから

BIWA - TEKUを活用して、  
「健康で長生き」を目指しましょう！

## 離乳食レストラン

今年度の離乳食レストランは、前年度より何度も話し合いを重ね、コロナ禍での参加者、従事者の感染予防を第一に考えて作ったマニュアルに添って開催されました。

まず、栄養の3色パネルの説明、1日野菜350g摂取の推奨、バランスのとれた献立等を話した後、管理栄養士から離乳食の必要性や始めるタイミング、食べさせてはいけない物などについて離乳食ブックに添って説明がありました。子どもの月齢に近い方向士が子育ての情報交換などもされていました。

調理の見学では、少量のおかゆの炊き方、野菜のゆで方、裏ごしの仕方等の説明を聞き、初期、中期、後期の完成品を見て、指で硬さなどを確認されていました。参加者からは、「実際の硬さを確認できてよかった」「調理の仕方がわかってよかった」と感想をいただきました。

草津市ホームページに離乳食の作り方の動画を載せています。こちらにも参考にしてくださいね。

離乳食の作り方の動画はこちらから



## 草津市第二学校給食センターを見学

昨年10月に完成した第二給食センターを見学しました。ここでは、今年の1月から草津市内6中学校の給食約3800食を作っています。衛生面の配慮、食中毒の危険性を減らす作業や調理の区域分けをし、見学スペースの窓からは効率的に窯が並んだ様子を、モニターでは炊飯室など各室を見る事ができました。

見学後、栄養教諭から地場産の食材を使った給食のこだわりを教えてくださいました。当日は7月7日でしたので、行事食で七夕汁と七夕ゼリーができました。野菜の下処理など朝早くからお仕事されると伺い、感謝しながら黙食で美味しく頂きました。



## 未来ノートご活用ください！

「未来ノート」をご存知ですか？命の危機が迫ったとき、約70%の人が自分の意思を伝えることができなくなるといわれています。もしもの時のために、大切な人とあなたが望む医療やケアについて話し合っておくことが大切です。本編と別冊の2部構成になっており、本編は冊子の使い方などのガイドブック、別冊は記入できるノートです。

在宅療養生活における支援も詳しく載っています。自分の思いを知ってもらい、環境や体調によって変化する気持ちを何度でも書き直しながら、自分らしくどのように生きたいか未来の道しるべを大切な人と一緒に考えていくことができるノートです。草津市の「未来ノート」を使い、自分らしい「生き方」「逝き方」を考えてみませんか。

この未来ノートは市役所1階、長寿いきがい課でもらうことができます。



# 安く野菜たっぷり料理 (その1)

簡単にできるレシピをご紹介します。安い材料費で野菜がたっぷりとれるワザとコツを、ぜひ参考にしてください。

## 野菜の甘酢炒め (2人分)

### ●材料

- なす1本 ミニトマト6こ 甘長とうがらし3本
- かぼちゃ50g 厚揚げ1枚 こめ油適量
- A(酢大さじ1.5 砂糖大さじ1.5 酒大さじ0.5)
- しょうゆ小さじ2 鶏ガラスープの素小さじ0.5 片栗粉小さじ1 水50ml)
- ごま油 小さじ1

### ●つくりかた

- ① なすは1cmの輪切り、甘長とうがらしは1cmの斜め切り、かぼちゃは幅5mmに切る  
厚揚げは幅1cmに切る
- ② フライパンにこめ油を入れ、なす、甘長とうがらし、かぼちゃをじっくり焼く 厚揚げとミニトマトを加えてさっと炒めたら、合わせておいたAをいれる とうみがついたらごま油を回しかけ、ひと混ぜして完成  
(1人分 カロリー-265kcal、食塩相当量1.3g)



## きのこたっぷりレンジ焼売 (2人分)

### ●材料

- きのこ(しいたけ、えのきなど)50g 玉ねぎ(みじん切り)30g
- A(豚ミンチ100g 塩ひとつまみ)
- B〔しょうが(みじん切り)少々 白ねぎ(みじん切り)少々
- 酒大さじ1 しょうゆ大さじ0.5
- ごま油小さじ1 砂糖小さじ0.5]
- 片栗粉大さじ0.5
- 焼売の皮8枚 葉物 適量

### ●つくりかた

- ① きのこは粗みじんに切る
- ② ボウルにAをいれ、粘りが出るまで混ぜ、Bを加えてさらに混ぜ、ボウルの端によせる
- ③ ボウルの空いている所にきのこ、玉ねぎ、片栗粉をいれてまぶしてから全体を混ぜる
- ④ 皿に葉物をしき、③をスプーンで8個に分け置き、その上に焼売の皮をかぶせる
- ⑤ 霧吹きで水をかけ、ふんわりとラップをして、電子レンジ600wで4分加熱し、そのまま1分蒸らすと完成  
(1人分 カロリー-205kcal、食塩相当量1.1g)



## おめでとろございます

草津市健康推進員としての長年の活動に対し、草津市からの感謝状を下記の方々が受賞されました。なお、令和2年度・令和3年度分は表彰が今年度になったため、合わせて今号に掲載しております。(敬称略)

### ■令和2年度草津市10年表彰

学区・区	氏名
志津	北川 妙子
志津	馬場 すみ子
渋川	倉田 操
老上	奥野 八重子
老上	村山 美智子
笠縫東	上村 洋子

南笠東	岡田 恭子
南笠東	田中 紀子
南笠東	若山 厚子
南笠東	辻 佳子

### ■令和3年度草津市20年表彰

志津南	喜田 久子
老上西	中西 真由巳
老上西	水野 明子

### ■令和2年度草津市20年表彰

志津南	廣嶋 恵子
草津	山中 頼子
南笠東	清水 節子
南笠東	川瀬 恵子
山田	齊藤 二三子
笠縫東	成田 耐子

### ■令和4年度草津市10年表彰

志津南	荒木 キクエ
志津南	横山 民子
渋川	中西 洋子
玉川	小西 政子
玉川	福井 礼子
笠縫	中村 弘子
南笠東	伊藤 春美
笠縫東	上田 美幸

### ■令和3年度草津市10年表彰

草津	松下 由紀子
老上	山根 尚子
老上西	西川 真由美
老上西	山林 恵子
玉川	岸本 徳江
玉川	林 伸子

### ■令和4年度草津市20年表彰

老上西	谷口 久子
笠縫東	奥村 さち子
常盤	中井 廣子

滋賀県健康推進員としての長年の活動に対し、滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長からの感謝状を下記の方々が受賞されました。

(敬称略)

### ■令和4年度滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰 (活動15年)

志津	我孫子 弘子
渋川	北川 和美
渋川	津田 妙子
矢倉	山本 千加子
南笠東	清水 悦子

### ■令和4年度滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰 (対象会員)

志津	堀井 八重子
志津南	小早川 敏子
矢倉	谷 勝久
老上西	田中 邦子
玉川	横江 由紀
玉川	福井 厚子
常盤	保田 泰子

### ■令和4年度滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰 (活動30年)

老上西	田中 邦子
-----	-------

## 編集後記

コロナ禍も3年目。ガイドラインができて対策が取れるようになり、徐々に活動を再開しております。そんな中、少しでも参考になればと多くの記事を紹介させて頂きました。これからも健康づくりのお役に立てよう私たち健康推進員は頑張ります。

広報啓発委員会一同