



## 「歩く」を続ける秘訣は?

### 保健師's eye! 健康クローズアップ

本町の保健師の目から見た、健康についてのさまざまなお話をします。

#### いよいよ最終回!

昨日11月号からお届けしてきた「歩く」の連載。効果的な階段ウォーキングや、医学的効果、生活のなかでの取り組み方、医療費の削減効果など、「歩く」ことの良さについてお知らせしました。

最終回は、これまでのおさらいです。

#### 始める……そして続けるために!!

「歩く」ことは良いことだと分かっていても、続けることはなかなか難しいですね。それは、なぜでしょう?



#### ①無理をしていませんか。

例えば、今まで「歩く」ことを意識しなかった人が、いきなり「毎日1万歩の歩数をする」という目標を立てると思います。その意気込みは素晴らしいですが、短期間で疲れてしまい、断念しがちです。

#### ▶まずは「プラス10」

10分(1000歩)増やすことから始めて、続けられたら、2000歩、それができたら3000歩……と、少しずつ増

やすと続けやすくなります。

#### ▶普段の生活のなかに取り入れる

「駅やスーパーでは階段を使う」「駅までは歩く」「買い物へは歩いて行く」「駐車場では、できるだけ入口から遠くに停めて歩く」など、いつもの行動のなかで「歩く」を意識すると、習慣にしやすくなります。

#### ②楽しんで歩いていますか?

「健康いいから仕方ない」という理由では、あまり「楽しい」と思えないですね。例えば……

- ・外の空気、花々などの景色の移り変わりを感じる。
- ・家族や友人と一緒に歩くことで会話を楽しむ。
- ・階段を使えば、歩数・筋力のアップも効果倍増。
- ・交通費、ガソリン代の節約など、お得感を感じる。
- ・お気に入りのウォーキンググッズを使ってみる。

といった「楽しみ」があれば、自然と続けやすくなります。

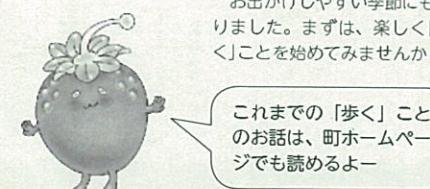
#### みんなで歩いてみよう!!!

「始めたいけれど1人じゃあねえ」、「なかなか続かない」とためらっている方は、ご家族で、ご夫婦で、お友達と一緒に歩くのもGOOD! また、気の合う仲間と一緒にイベントに参加してみるのも、良いきっかけになります。

町では「歩く」ことを通じて、病気の予防や元気づくりを進めています。精華町シルバー人材センター・ふるさと案内人の会の「せいいか小さな旅」や、健康プロジェクトの「いきいき健康ウォーキング」、「精華町歩こう会」など、たくさんのイベントが開催されています。詳しくは、広報誌やホームページをご覧ください。

イベントに参加することで、「歩く」ことへの新たな情報や知識を得たり、「仲間づくり」ができたりする楽しみもあります。

お出かけしやすい季節になりました。まずは、楽しく「歩く」ことを始めてみませんか?



問いか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)☎95-1905(健康推進課内)

## 知つ得納つ得 Part.192 健康ひろば 緑内障ってどんな病気?

緑内障は、目の圧力で視神経が傷つき、視野が狭くなっていく病気です。中途失明の原因の第1位で、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人がかかるといわれる、とても身近な目の病気です。

### 初期は自覚症状なし

初期の緑内障は、自覚症状がありません。片方の目に視野の消えている所があっても、無意識に頭の中やもう片方の目で視野を補っているため、気づきにくいのです。

中期では、視野が消えている所以外にも、ぼやっとしたかすみが出現し、拡大していきます。末期になると、全体的にぼやっとして、見える部分が狭くなります。



### 治療は点眼薬からスタート

緑内障の治療は、「治す」のではなく、「悪化を防ぐ」ための治療になります。多くは点眼薬による治療から始めます。

#### ▶OXクイズ

Q: 点眼するときは、1回に数滴として、何度も瞬きするほうが良い?

A: ×

※1回の量が多かったり、瞬きすることによって、薬が目から鼻に抜けてしまいます。1回の量は1滴で、点眼後はじっと目を閉じておくと、薬が目にとどまります。

軽度の視野欠損があり、パルーンをいくつか見落しているが、自覚症状はない。

### 早めの受診が大切

全身の血流が良くなると、視神経への血流も良くなり、緑内障が予防できるのではないかと考えられています。「ジョギング程度の運動で眼圧が下がり、血流が良くなる」との報告もあります。

ネクタイをきつく締めたり、逆立ちのように頭を下にしたり、力んで頭に血が上ったりするようなことは、眼圧が高くなるので注意しましょう。血圧が低いからといって、眼圧も低いとは限りません。視野が欠けていないか片目だけで見たり、早めに受診したりして、早く発見することが大切です。

「緑内障の予防は、生活習慣病の予防にもなる」と意識して、全身の血流が良くなるような健康的な生活習慣を心がけてみませんか。

監修: 櫻井一郎(桜井眼科)

## あすなろ お吉澤 COOKING 225

### ミルクくずもち



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」中西敦子さん(山田地区)が紹介する「ミルクくずもち」です。

#### ▶材料(2人分)

牛乳150ml・くず粉30g・砂糖16g

A: きな粉4g・抹茶2g・砂糖6g

#### ▶作り方

①牛乳にくず粉、砂糖を入れ、かき混ぜ、網でこす。

②①を鍋に入れ、火にかけ、木べらで混ぜながら加熱

する。

③②が沸騰したら弱火にし、粉っぽさがなくなり粘りが出るまで練る。

④③を濡らした型に流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。

⑤④が固まったら、ぬらした包丁で食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー157kcal・たんぱく質3.5g・脂質3.5g・カルシウム95mg・食物繊維0.7g・塩分0.1g

### 毎月19日は食育の日





## 「歩く」を続ける秘訣は?

### 保健師's eye! 健康クローズアップ

今月は、4月に最終回を迎えた「健康クローズアップ」の番外編。「歩く」をテーマに取り組まれている、町のさまざまなイベントの紹介です。「歩く」を始めたい“あなた”、「歩く」を充実させたい“あなた”、必見です！

#### 町にはイベントが盛りだくさん！

「歩く」ことを始める、そして、続けるための秘訣は、①無理をしないこと②楽しんで歩くこと③みんなで歩くこと。町では、「歩く」ことの真の魅力が感じられる、さまざまなイベントが行われています。参加すれば、きっとあなたも「歩く」の“とりこ”になること必至です。

#### 始めの一歩を踏み出そう

##### ①ふるさと発見の旅

精華町シルバー人材センターの「精華町ふるさと案内人の会」が主催。年2回、春と秋に、町内の自然や文化財を巡るイベントで、これまで17回開催されています。コースは毎回新たに設定され、約6～7kmを半日程度かけて、ゆったり歩きます。次回の予定は、秋。広報誌にも掲載しますので、楽しみにお待ちください。

##### ②せいか小さな旅

こちらも、「精華町ふるさと案内人の会」が主催されている、自然や文化財を巡るイベントです。コースはさまざま。町外に足を伸ばすこともあり、新たな出会いを演出してくれるかもしれません。約5kmを3時間程度で歩きます。次回は5月22日(金)。詳しくは26ページをご覧ください。

##### ③いきいき健康ウォーク

せいか健康づくりプロジェクト「いきいき健康ウォーク」は年6回程度、町内外の旧所跡を巡ります。このイベントの目的は、歩き続けるための「きっかけ」づくり。約1万歩を想定したコース設定、希望者への歩数計の貸し出しなど、徹底的に歩数を意識したイベントです。「歩く」で達成感を感じたい方は、ぜひご参加ください。

次回は5月15日(金)。詳しくは25ページをご覧ください。

#### さらなる高みへ

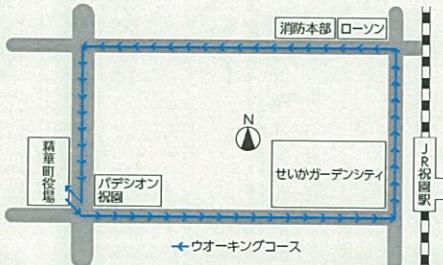
##### ④歩こう会

精華町体育協会が主催のこのイベントは、昭和48年に始まり、これまで153回開催されています。町で最も歴史のある「歩く」イベントで、年4回程度、京都・奈良周辺の四季の見どころに出向きます。コースは、峠などを含み、健脚向きに設定されています。次回は5月31日(日)。詳しくは27ページをご覧ください。「歩く」ことに新たな魅力を見いだしたい方、挑戦してみてはいかがでしょうか？

#### 番外

##### ⑤ウォーキングコース

町職員が一丸となって健康づくりを目的に活動を展開している「せいか365」。「歩く」を意識するため、町役場庁舎内の健康階段に続き、役場を発着点に町内を周遊する3つのウォーキングコースを設定しました。それぞれ、1.5km=下地図、2.8km、5.7km。夜間でも比較的明るく安全に歩けるコースとなっています。関心のある方は、ぜひお問い合わせください。



問:せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)■95-1905(健康推進課内)

## 知つ得納つ得 Part.193 健康ひろば 支出も発病率も禁煙で↓

なかなか始められない「禁煙」。少しでも禁煙に興味があれば、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか。

#### 禁煙で表れる体の変化

禁煙開始から2週間～3ヵ月後：呼吸が楽になる。

1～9ヵ月後：スタミナが戻る。

1年後：虚血性心疾患のリスクが半減する。

5年後：肺がんのリスクが半減する。

10年後：病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近く。



#### 財布にもやさしい禁煙

1箱430円のたばこを1日で吸ったつもりで貯金すると……1ヵ月で約1万3000円、1年で約15万円、10年で約150万円も貯まります。

#### チャレンジの流れ

##### ①禁煙の準備をする。

◆たばこの離脱症状(ニコチン切れ)を理解する。

離脱症状は、禁煙開始後2～3日が最も重く、2～3週間でほとんどなくなるといわれています。

##### ◆時期を選ぶ。

長期休暇の前など心に余裕がある時期の方が成功します。

##### ◆何のために禁煙するか考える。

メリットを考えて成功後をイメージしましょう。

##### ②禁煙を始める。

たばこはもちろん、ライターや灰皿を思い切って処分し

ましよう。禁煙していることを、周りの人に言いましょう。周囲の理解があれば、ついたばこに手が行きそうなときに指摘してもらえます。

##### ③継続する。

◆たばこを吸いたくなる場所、場面を避ける。

◆吸いたくなったら気分を紛らわしましょう。

冷たい水を飲む・ガムをかむ・大きく深呼吸する・体を動かす・禁煙グッズを使う・気分転換するなど

#### 禁煙外来での治療

たばこへの依存度が高い場合や、禁煙に失敗したことのある場合は、専門の医療機関に相談するのも良い方法です。ニコチン依存度が高いなど一定の条件を満たせば、健康保険を使って治療を受けることができます。

京都府内の禁煙外来については、京都府医師会ホームページ(<http://www.kyoto.med.or.jp/service/no-smoking.shtml>)をご覧ください。

町内の禁煙外来は、次の病院で受けられます。

- ・平田内科医院(光台七丁目14番地3号95-3400)
- ・芳川医院(桜が丘三丁目24番地7号71-0014)
- ・岸田内科医院(精華台二丁目17番地10号95-1771)
- ・くわはらこどもクリニック(精華台四丁目21番地14号98-2788)

禁煙に成功した多くの人が、それまでに失敗を重ねています。うまくいかなくても、何度もチャレンジすることが大切です。

問:健康推進課 保健予防係■95-1905

②鍋にサラダ油を入れ①をいためる。

③②に水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。

④③を少し冷ましてからミキサーにかける。

⑤④を鍋に戻し火にかけ、煮立ったら牛乳を入れ、塩コショウで味を整える。

⑥⑤を器に盛る。

##### ▶1人分の栄養価

エネルギー720kcal・たんぱく質1.7g・脂質3.2g・カルシウム56mg・食物繊維2.2g・塩分0.7g

## あすなろ お吉楽 226 COOKING



### ニンジンスープ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」吉川君代さん(菱田地区)が紹介する「ニンジンスープ」です。

##### ▶材料(2人分)

ニンジン100g、玉ねぎ60g、セロリ40g、水300ml、牛乳50ml、サラダ油4g、コンソメ3g、塩、コショウ少々

##### ▶作り方

①ニンジン、玉ねぎ、セロリを1cm角に切る。

#### 毎月19日は食育の日



食べたら歯みがき  
朝、昼、晩

ご家族、お友だちと気軽に楽しく使ってね!!

## セイカ歩数計のご利用方法

### アプリ取得 初期設定

- ①アプリは、Google play から取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してください。
  - ②インストール後の最初の起動時に初期設定が必要です。画面のメッセージに従って、あなたのニックネーム、生年月日、居住地などの情報を入力し、初期設定してください。一日の目標歩数も設定できます。
  - ③設定が完了すれば、毎日自動的に歩数を測定します。
- \*設定はアプリ使用後、いつでも変更は可能です。
- \*画面の都合上、画面の展開手順が違います。詳しくは町ホームページをご覧ください。



### ご利用方法



### メダルを ゲット!!

- 「トップ画面」のグラフ部分をタップすると、詳細な「グラフ画面」に切り替わり、「日」「月」「年」の表示に切り替えながら、歩数の推移をグラフで分かりやすく確認できます。

問:せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)☎95-1904(福祉課内)

## WALK☆HAPPY☆WALK☆HAPPY

### あすなろ お喜楽 COOKING 227

#### 簡単新玉スープ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」梅村久美子さん(南稻八妻地区)が紹介する「簡単新玉スープ」です。

#### ▶材料(1人分)

新玉ネギ60g・ベーコン6g・水200ml・コンソメ(顆粒)小さじ2分の1・塩・コショウ少々・しょうゆ少々

#### ▶作り方

①新玉ネギの皮をむき、頭とおしりを切り落とす。

- ②火が通りやすいように、①に十文字の切り目を入れる。
- ③ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ④深めの耐熱容器に②・③・水・コンソメを入れ、ラップをする。
- ⑤⑥を柔らかくなるまで電子レンジにかける(約6~10分)。
- ⑦⑧に塩・コショウ・しょうゆを入れ、味を調える。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 63kcal・タンパク質2.0g・脂質2.5g・カルシウム14mg・食物繊維2.9g・塩分1.1g

### 毎月19日は食育の日



町では、高齢者のみならず、すべての世代を対象に、スマートフォンを使って、楽しく介護予防(歩く)に取り込むことのできる仕組みを作り、新しい介護予防・日常生活支援総合事業に結び付けたいと開発しました。京町セイカと一緒にがんばりましょう。



### 対応機種・OS

Android 4.0.3 以降を搭載したスマートフォンとなっています。以後、iPhone用も登場する予定です。高精度&低消費電力を実現!

大きなボタン・  
大きな文字で  
分かりやすい!

### 画面が見やすい

#### 主な特長 その1

- 誰でもすぐに使える、かんたん操作
- 見やすい配色、各機能の区分はっきり

### わかりやすい

### 使いやすい

### 楽しめる

#### 主な特長 その2

- アプリを起動すると「トップ画面」が開き、その日の30分ごとの歩数の増加をグラフで確認できます。
- 毎日の歩数の履歴をグラフにわかりやすく表示
- 一日の目標歩数を設定し、達成することで背景変化などのイベントが発生
- 一定の条件を満たすと、京町セイカが仮想の記念メダルをプレゼント!



# セイカ歩数計登場!!

精華一(アイ)介護予防歩数計アプリケーション



## 完成！365PR体操

せいか健康づくりプロジェクトの中で生まれ、町内保育所や高齢者サロンなどで広まってきた「いちご☆体操」、「いちご☆ファミリーフィットネス」。これらに続き、子どもから大人までが楽しめる「せいか365 PR 健康体操(いちご☆体操バージョン3)」が、このほど完成しました。リズムに乗って自然に覚えられるように、また体の状態に合わせて無理なく行えるように作られていますので、みんなで楽しく習慣づけていきましょう。

### この体操をすると？

#### 1. 全身がやわらかくなります。

体のやわらかさを保つためには、毎日、関節を動かせる範囲いっぱいに動かすことが大切だといわれています。この体操をすることで、全身の多くの関節を動かすことができます。



#### 2. 筋力の衰えを予防します。

運動不足や高齢になるにつれ、筋力は弱くなりがちです。この体操をすることで、筋力の衰えを予防することができ、姿勢も良くなります。



#### 3. 体のバランスを強化します。

年とともに、体のバランスがとりにくくなりがちです。腕を振る、つま先をあげるなど、一つひとつの動きがきちんとできているかどうか意識しながら体操をすることで、バランス感覚がよくなります。



#### 4. 脳の活性化につながります。

年とともに、体操をすべて覚えるまでには、少し時間がかかるかもしれません。しかし、今までに経験したことのない動きを覚えたり、動きの順番を思い出しながら体操したりすることが脳の活性化につながります。



## 新しい体操の決めポーズ



「せいか365 PR 健康体操」の動画の公開方法など、詳しくは決まり次第お知らせします。



問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)☎95-1904(福祉課内)

## Let's ☆ do ☆ SEIKA365 PR ☆ EXERCISE

### あすなろお喜楽 228 ...クッキング... COOKING



#### 豆類の入った 本格的ビシソワーズ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」西川典子さん(東畠地区)が紹介する「豆類の入った本格的ビシソワーズ」です。

#### ▶材料(2人分)

玉ねぎ60g、ジャガイモ240g、バター6g、スープ(水400ml、コンソメ(顆粒)4g)、牛乳80ml、小豆の煮汁40ml、生クリーム10ml、塩・コショウ少々  
浮き実: 小豆16粒・煮大豆8粒

#### ▶作り方

- ①小豆を硬めにゆでる。煮汁は捨てずに残しておく。
- ②玉ねぎを、繊維に直角に切る。
- ③ジャガイモの皮をむき、5mm幅に切る。

④鍋にバターを入れ、②を色が付かないようにいためる。

⑤④に③を入れて、さらにいためる。

⑥⑤にスープ、牛乳、小豆の煮汁を入れ、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。

⑦⑧の粗熱をとり、ミキサーにかける。

⑧⑨をガルでこし、塩、コショウで味を整える。

⑨⑩を器に盛り、浮き実を浮かべる。

⑩最後に生クリームを「の」の字を書くように流し入れる。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 197kcal・タンパク質5.1g・脂質7.0g・カルシウム64mg・食物繊維2.9g・塩分0.9g

### 毎月19日は食育の日





## 進む 地域の居場所づくり

町では平成29年4月から、介護保険制度の改正に伴い、「新しい総合事業」を実施します。それに向けて、本年度から町内の小学校などを利用したさまざまな居場所づくり事業を試みています。

### 小学校で「学校サロン」

介護保険制度の改正では、要支援1・2の方の訪問介護や通所介護が「新しい総合事業」に移行されると、NPOやボランティアなどによる多様なサービスが加わります。

これまでも、高齢者の身近な地域での居場所づくりを充実させようと「高齢者ふれあいサロン」が各集会所で展開されてきました。

本年度は、精北小学校区の舟地区と里地区のサロンが、6月に同校で「学校サロン」として開催。会場にちなんで授業風にして進められ、行き帰りも全員で登下校しました。10月22日(木)には滝ノ鼻地区的サロンが同校で開催される予定です。

なお、実施には小学校のほか、地域包括支援センター、ボランティアの協力を受けています。

### 体操に子どもとの交流も

地区により授業数や内容は異なりますが、ここでは舟地区と里地区で行われた学校サロンの内容をご紹介します。

#### ▶ 3A体操

「明るく・頭を使って・あきらめない」の3Aをコンセプトにした、指体操や歌に合わせた体操など。北部・南部包括支援センター、3Aインストラクターが指導にあたりました=下写真。



#### ▶ 宗養カルタ

栄養や食事についての解説を聞きながら楽しめるカルタ。44枚のカルタを和気あいあいと取り合いました。



#### ▶ 給食

配膳や下膳も全員で協力。「みんなでおしゃべりしながら食べる給食は、とてもおいしかった」と好評でした=右上写真。



#### ▶ 昼休み

子どももふれあう時間。同校5年生児童の元気でかわいらしい「ジンギスカン」のダンスの鑑賞のほか、風船を使って交流しました=右上2番目写真。

#### ▶ 運動の話と実践

フィットネスクラブ「ピノスけいはんな」のインストラクターが講師。ロコモ予防の話を聴いたり、食後にもやさしいストレッチ・体操に取り組んだりしました。

※この取り組みにご興味を持たれた方や団体・事業所の方は、ぜひお気軽に福祉課にご連絡ください。

## 「家族そろって食事を」PR

食育の街頭啓発を6月19日(金)、祝園駅東西連絡通路で行いました。6月の食育月間、毎月19日の食育の日にちなんだものです。

精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」や町職員、町健康増進計画マスコットキャラクターが、家族などがそろって食事をする「共食」の大切さをPRしました=写真。

問:せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)■95-1904(福祉課内)

## 知つ得納つ得 Part.194 健康ひろば 熱中症にご注意!!

「熱中症」は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。家中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。

### 高齢者・子どもは特に

昨年8月、熱中症による救急搬送者数は全国で1万5183人でした。そのうち65歳以上が最多の45.7%です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しています。暑さに対する体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。

一方、子どもも体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症には、次のような症状があります。

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
  - ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなど
- ※意識消失、けいれん、体が熱いなどの症状は重症です。

### 水分補給などで予防を

熱中症は、次のことにつけて予防しましょう。

#### ▶ こまめに水分補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

#### ▶ 急に暑くなる日に注意

暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は注意しましょう。直接日光の当たらない家の中でも、屋間の熱がこもる熱帯夜のようなときは、寝ているうちに熱中症になることがあります。

#### ▶ 暑さに備えた体づくり

暑さを感じなくても室温や外気温を測り、扇風機やエアコンを使って温度調整

### 異常感じたら涼しい場所へ

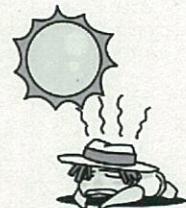
熱中症かなと感じたら、エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動しましょう。

移動したら、衣服の締め付けをゆるめ、体を冷やしましょう。特に首の周り、わきの下、足の付け根などを重点的に冷やし、水分補給をしましょう。

自力で水が飲めない、意識がない場合などは、すぐに救急車を呼びましょう。

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。過信はせずに体調の変化に気をつけましょう。

問:健康推進課 保健予防係 ■95-1905



## あすなろお喜楽 COOKING 229



### チキンのマスタードソテー

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」 清水朝江さん(山田地区)が紹介する「チキンのマスタードソテー」です。

#### ▶ 材料(2人分)

鶏肉(皮なしもも肉) 160g・レタス20g・トマト50g・ブロッコリー50g

A : マヨネーズ10g・しょうゆ10g・粒マスタード10g

#### ▶ 作り方

①鶏肉を一口大にカットし、ポリ袋に入れ、Aを加えてよくもみ、20分ほど置く。

#### ▶ レタス・トマトを食べやすい大きさに切る。

#### ▶ ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ゆでる。

#### ▶ フライパンを熱し①を入れ、中火で焼く(油は入れない)。

#### ▶ 鶏肉に焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で蒸し焼きにする。

#### ▶ 鶏肉から肉汁が出てきたら、ふたを取り、中火で肉汁を全体にからめる。

#### ▶ ②を器に盛り、③④を添える。

#### ▶ 1人分の栄養価

エネルギー 155kcal・たんぱく質17.2g・脂質7.8g・カルシウム25mg・食物繊維1.3g・塩分1.2g

### 毎月19日は食育の日



食べたら歯みがき  
朝、昼、晩



## みんなで若返り大作戦

町では毎年、高齢者の体と心の健康づくりのための講座を開いています。「シニアのための健康づくり講座～若返り大作戦～」として「さわやか運動編」と「元気づくり音楽会」があります。

### 盛況で開催回数増

講座は毎回、定員に達する盛況ぶりのため、本年度は開催回数を増やしました。「さわやか運動編」は8回(4回増)、「元気づくり音楽会」は4回(1回増)開催予定です。

会場も、これまでの精華町交流ホール(町役場2階)、むくのきセンター、光台コミュニティホールに加え、本年度から精華南中学校でも開きます。



### 10回参加でプレゼントも

本年度、全12回のうち10回以上参加した方は、素敵なプレゼントがもらえます。

初参加時に配布する「参加カード」=左写真=に、スタンプを10個集めましょう。



いすに座ってストレッチ(7月の「さわやか運動編」)

### 7月に「さわやか運動編」初回

「さわやか運動編」の1回目は7月23日(木)、精華町交流ホールで開きました。

参加したのは53人。毎回ユーモアあふれる話しぶりで参加者を楽しませている山根光子さん(健康運動実践指導者)が、今回も講師を務めました。

山根さんは、年を重ねていくうえでの体や心の変化についての話を展開。「現状を維持し楽しく生活するためには、体だけではなく心の健康も大切。面倒と思わず楽しんで、自分のしたいことをしていくことが大事」と話しました。

さらに、いすに座ってのストレッチ、タオルを使っての筋トレ、有酸素運動などにも挑戦。参加者たちは、運動の心地良さを体感していました。

参加者からは「暮らしのなかに筋トレやストレッチなどを取り入れる秘けつも教えてもらえたので、早速きょうから実践していきたい!」などの声が上がっていました。

次回の「さわやか運動編」は9月24日(木)に開催予定。詳しくは25ページをご覧ください。

問い合わせ先  
せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)☎95-1904(福祉課内)

## 知つ得納つ得 Part.195 健康ひろば 季節の変化に強い体を

皆さん、「秋バテ」をご存じですか。暑い夏を乗り越えても、天候がガラリと変わる初秋に一気に疲れが出て、体のだるさが取れず、疲労感や体調を崩してしまうのが「秋バテ」です。

### 秋バテのチェック項目

- 体がだるく・疲れやすい
- 食欲がなく、吐き気がする
- 頭痛がする
- なかなかやる気が出ない
- 夜眠れない
- めまいや立ちくらみがある
- 顔色が悪い

### 秋バテの原因

秋バテの原因は、次のようなことが挙げられます。

#### ▶猛暑による疲労・ストレス

長引く暑さは体へ大きな負担を与え、良質な睡眠が取れず、疲れが解消されない日々が続きます。

#### ▶夏の食生活習慣の続行

節電による暑さ対策を乗り切るために、冷たいものを取り過ぎてしまった結果、「内臓の冷え」「体の冷え」を引き起こし、胃腸の不調・血液の巡りを悪くします。

#### ▶冷房による体の冷やし過ぎ

体を冷やし過ぎると、血流や体温を調整する自律神経がうまく働かなくなり、眠れない、食欲がないなどの不調

が出やすくなります。

▶朝晩の気温の差・台風や長雨による気圧の変化  
急激な寒暖の差に体が対応できないことや気圧の変化で、だるさや肩こりなどが現れやすくなります。

### 秋バテの予防

秋バテを放置しておくと、自律神経系のバランスが崩れて心身に悪い影響が出たり、免疫力が下がってさまざまな病気にかかりやすくなったりします。そうなる前に対策を講じましょう。

①食事は1日3食、規則正しくバランス良い食事を取りましょう。よくかんでゆっくり食べることも大切です。冷たいものはなるべく控え、温かいものを取るようにしましょう。

②入浴は、シャワーで済まさず、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。冷えてしまった体を温めると、胃腸の働きが回復し、体もリラックスします。睡眠の質も向上します。

③軽く運動をしましょう。血行が良くなり、体を活性化するホルモンが分泌されます。散歩をしたり、階段を使ったり、ほんの少し遠回りで運動してみたりなど、続けられる運動を心がけてください。

▶健康推進課 保健予防係☎95-1905



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」中西つね子さん(南地区)が紹介する「根菜ラタトウイユ」です。

#### ▶材料(2人分)

- A : 玉ねぎ100g、にんにく1かけ  
B : れんこん60g、ごぼう40g、かぼちゃ80g、ニンジン50g  
C : トマト100g、白ワイン小さじ2、塩小さじ1/2、コショウ少々  
オリーブオイル小さじ2

#### ▶作り方

- ①れんこんの皮をむき、小さめの乱切りにし、水にさっとさらして水気をふく。

②ごぼうの皮をこそげて、1cm幅の斜め切りにする。

③かぼちゃは2cmの角切りにする。

④ニンジンは皮をむき、小さめの乱切りにする。

⑤トマトは種を取り、1cmの角切りにする。

⑥玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

⑦鍋にオリーブオイルを入れ、中火で熱し、Aを炒める。

⑧⑨⑩の玉ねぎが透き通ってきたら、Bを入れ、炒める。

⑪⑫⑬が炒まったらCを加え、煮立ったらふたをして、弱火で10分煮る。

⑭火を止め、少し蒸らす。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 151kcal・たんぱく質2.9g・脂質4.3g・カルシウム45mg・食物繊維8.0g・塩分1.5g

### 毎月19日は食育の日





## 学生がアプリ活用プラン

今月は、町と包括連携協定を結んでいる同志社大学との健康新たの取り組みを紹介します。

### 柔軟な発想ヒントに

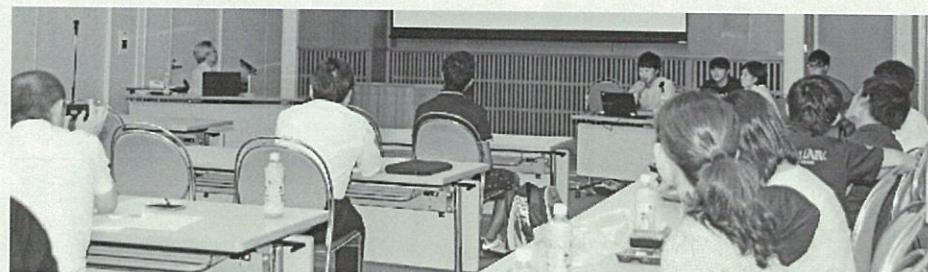
町が昨年度開発した介護予防歩数計アプリケーション(以下アプリ)「セイカ歩数計」。同大学の学生の皆さんによる、同アプリの活用方法についての企画発表が7月22日(水)、精華町交流ホール(町役場2階)でありました=下写真。

この取り組みは町が、アプリの利用者増加のため、学生

に提案を求めていたものです。同大学・石井好二郎教授の指導のもと、スポーツ健康科学部の17人が4グループに分かれて、学生らしい柔軟でユニークな視点で調査・研究にあたりました。

### クーポン発行など提案多々

- ・京町セイカから応援してもらう。
- ・ウォーキングコースを掲載する。



広告（掲載内容については各広告主にお問い合わせください）

**弁護士法人  
松柏法律事務所 生駒事務所**  
奈良市中登美ヶ丘5-3-3 リコラス登美ヶ丘A棟2階  
TEL: 0742-81-8301  
FAX: 30分 5,000円(tel)  
TEL: 0742-81-8301  
FAX: 30分 1分 リコラス登美ヶ丘2階

**やまなみ法律事務所**  
YAMANAMI LAW OFFICE  
弁護士 楠 美紀  
弁護士 小川 香史  
弁護士 山田 麻子  
大野律政士  
TEL: 050-5520-7546  
http://www.eonet.ne.jp/~yamanami/  
☆各種法律相談お受けいたします。お気軽にご相談下さい。  
☆業務時間 平日午前9時30分～午後5時30分

**藤原総合会計事務所**  
藤原 義明  
藤原 康貴  
藤原 大倉  
TEL: 0774-72-7711 (代) P有り  
木津川市木津宮 / 内95-9 (いすみホール前)

- ・目標歩数が達成できれば、クーポン券をプレゼント。
- ・地域の特色を生かしたスタンプラリーをする。
- ・神社や寺を巡る「歴史めぐりツアールートを載せる。
- ・歩数の結果をポイントに換算して、町内協力店舗で使えるクーポンなどに引き換えられるようにする。
- ・モチベーションを維持するため、友だち招待機能を追加する。
- ・友だちを招待することにより、追加でポイントがもらえるようにする。
- ・カロリー消費量の表示機能を追加する。

### 提案学生に感謝状

8月3日(月)には、同志社大学田辺キャンパスで学生への感謝状贈呈式を行いました=下写真。

※「セイカ歩数計」の利用方法については、町ホームページをご覧ください。



セイカ歩数計のアイコン

問:せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)■95-1904(福祉課内)



## あすなろ お吉楽 COOKING 231



### 春巻き

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」西山純子さん(南福八地区)が紹介する「春巻き」です。

#### ▶材料(2人分)

春巻きの皮20枚(2枚)・キャベツ120g・ニンジン10g・ピーマン10g・魚肉ソーセージ40g(2本)、スライスチーズ20g(1枚)・レタス20g・ミニトマト60g(4個)・炒め油適量・塩少々(0.4g)・コショウ少々・小麦粉少々(4g)・ケチャップ20g

#### ▶作り方

- ①スライスチーズを半分に切る。
- ②キャベツ、ニンジン、ピーマンを千切りにする。

- ③フライパンに油を入れ、②をしんなりするまで炒め、塩・コショウで味付けをする。
- ④③の汁気をキッチンペーパーなどで取る。
- ⑤春巻きの皮の上に、④・①・魚肉ソーセージの順に乗せ、手前から巻き包み、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけて留める。
- ⑥フライパンに油を熱し、春巻きの皮がパリッとなるよう焼き上げる。
- ⑦⑥を斜めに切り、盛り付ける。
- ⑧⑨にケチャップ・レタス・ミニトマトを添える。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 196kcal・たんぱく質7.1g・脂質10.2g・カルシウム121mg・食物繊維2.3g・塩分1.2g

### 毎月19日は食育の日



### あんしんサポートに決定 地域包括支援センターの愛称

このほど募集した精華町地域包括支援センターの愛称は、「あんしんサポート」に決まりました。多くのご応

募、ありがとうございました。

問:精華町北部地域包括支援センター「あんしんサポート北部」(高齢者総合福祉施設「神の園」内)■94-5677  
精華町南部地域包括支援センター「あんしんサポート南部」(精華町社会福祉協議会内)■94-4573



## 祭り参加で健康に

開催が迫る「せいか祭り2015」。「せいか365」では、多くの方に健康に対する关心を高めてもらうため、子どもから大人まで、みんなで楽しめるプログラムを行います。

### みんなで「いちご体操」

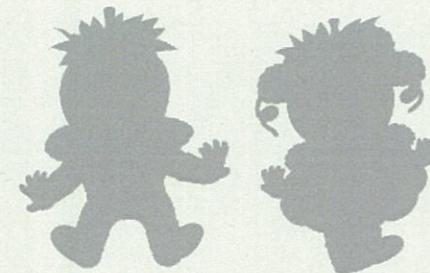
けいはんなプラザ日時計広場では、恒例の「学研ミュージックストリート」が開催されます。いろいろなジャンルのダンスを中心に町内外から多数の団体が出演。例年、多くの観客でにぎわいます。

健康づくり実践プロジェクト「いちご体操プロジェクト」の皆さんは今回、学研ミュージックストリートに出演し、みんなで「いちご体操」をします。「いちご体操」は、年代別バージョンがあり(「いちご☆体操」「いちご☆ファミリー体操」)、いずれも軽めの体操で構成しています。

当日はさらに、新しい「いちご体操」も披露します。インストラクターによる指導もあり、初めての方でも参加でき

ます。お昼のひととき、皆さんも体を動かしてみませんか。時間は正午ごろからの予定です。

会場が盛り上げれば、あのキャラクターも、特別に参加してくれるかもしれません。なお、雨天時は中止になります。



町民体育大会での「いちご☆体操」

### せいか365スタンプラリー

「せいか祭り2015」では、けいはんな記念公園とけいはんなプラザが会場となります。「せいか365」では、両会場を結ぶ精華大通り上の広いエリアに注目。会場全体を堪能できるよう、各会場の要所を歩いて回るスタンプラリーを企画しました。

スタンプを設置しているのは、けいはんな記念公園ビジターセンター、ピノスけいはんな、けいはんなプラザ日時計広場、けいはんなプラザイベントホールの4カ所。詳しくは「せいか祭り2015」のプログラムをご覧ください。

いちごの妖精や京町セイカをデザインしたオリジナルスタンプを用意しています。歩きながら精華の秋を満喫し、会場を制覇してみませんか。スタンプを全てそろえた方には、素敵なプレゼントを用意しています(先着順)。

### ふるさと発見の旅と共に

「ふるさと発見の旅」は、精華町シルバー人材センターの「精華町ふるさと案内人の会」が主催のイベントです。11月22日(日)に開催される18回目は、せいか365との共催になります。

詳しくは31ページをご覧ください。

## 「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカと一緒に歩いて、健康寿命を延ばしましょう。アプリは、Google play から取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、Android 4.0.3以降を搭載したスマートフォンです。高精度＆低消費電力を実現しました。今後、「iPhone」用も登場する予定です。こちらの二次元コードからダウンロードできます。



問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)☎95-1905(健康推進課内)

## あすなろお喜楽 COOKING 232



### ...クッキング... COOKING

#### サンマのニラだれ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」木原佳世さん(柘植地区)が紹介する「サンマのニラだれ」です。

#### ▶材料(2人分)

サンマ140g(2尾)、玉ねぎ50g、ニラ20g、片栗粉9g

調味料:しょうゆ18g、みりん9g、酒8g、砂糖5g

#### ▶作り方

①サンマの頭を取り除き4等分し、はらわたを取り、きれいに水洗いする。

- ②ニラを1cmの長さに切る。
  - ③玉ねぎを、スライサーなどで薄くスライスし、しばらくそのまま空気に触れる。
  - ④①の水気を取り、片栗粉をまぶし、表面が樹脂加工されたフライパンで、油をひかず、きつね色に焼く。
  - ⑤鍋に調味料とニラを入れ、ひと煮立ちさせ、④を入れて全体を絡める。
  - ⑥器に③の玉ねぎを敷き、その上に⑤を盛り付ける。
- ▶1人分の栄養価
- エネルギー 274kcal・たんぱく質14.2g・脂質17.2g・カルシウム36mg・食物繊維0.7g・塩分1.5g

### 毎月19日は食育の日





## 健康増進のマスコット

健康づくり運動のマスコットキャラクター「いちごちゃん」と「いちごくん」家族。「せいか365」では、健康づくり運動のさらなる普及と啓発のため、このマスコットキャラクターの活躍の場を広げる取り組みを始めます。

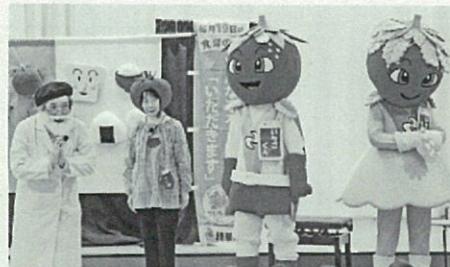
使命は「みんなを元気に！」



「いちごちゃん」と「いちごくん」家族は、精華町健康増進計画を推進するマスコットキャラクターとして、平成22年9月に産声をあげました。精華町の人たちを元気にする使命を持った7人家族です。「食育劇団もぐもぐ」の公演=下写真では、健康づくり運動の伝道師として、町内の保育所や幼稚園を訪れています。

健康づくり関連事業のチラシやポスターには、健康づくり運動の象徴として掲載されています。

住民の皆さんの中には、これまで目にした方もおられるのではないかでしょうか。



### みんなで育ててください

これまで「いちごちゃん」と「いちごくん」家族は、町主催の行事を中心に活動してきました。しかし、機会が限られているため、その活躍とマスコットキャラクターの存在は皆さんに十分に届けられていません。

そこで、健康づくり運動を一層盛り上げるため、「せいか365」の趣旨にご賛同いただける皆さんのご協力を得て、キャラクターマークの普及・PRを進めることにしました。

健康づくりに取り組む団体や個人なら、どなたでもOKです。簡単な手続きをするだけで、チラシやWebページで使用できます。

(例)



健康づくり運動は一日にして成らず。健康づくり運動は役所だけでは成らず。一人でも多くの方のご賛同が必要です。少しでもご関心のある方は、国保医療課(95-1929)にお問い合わせください。



### いちご体操プロジェクト表彰

せいか健康づくりプロジェクトの一つ「いちご☆体操プロジェクト」がこのほど、公益社団法人母子保健推進会議会長表彰を受賞しました。

表彰は、母子保健事業や子どもの健やかな成長に貢献する活動に顕著な功績のあった団体や個人をたたえるものです。

せいか健康づくりプロジェクトは、住民を中心になって健康づくりに関わる活動を進めている団体で、現在5つのプロジェクトが活動しています。

10月22日(木)には、表彰されたメンバーが木村町長に受賞を報告しました=右写真。

「いちご☆体操プロジェクト」は現在、参加メンバーを募集しています。町内在住で興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



## 「セイカ歩数計」でウォーキング



「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカと一緒に歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiPhoneです。右の二次元コードからダウンロードできます。



スマートフォン用 iPhone用



問:せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)95-1905(健康推進課内)

### あすなろお喜楽COOKING



おにぎらず

今日は・精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」田中紀代子さん(桜が丘一丁目)が紹介する「おにぎらず」です。

#### ▶材料(2人分)

コーン缶240g(大さじ2)・ツナ缶(水煮)40g・マヨネーズ6g(大さじ2分の1)・スキムミルク6g(大さじ1)・コショウ少々・ノリ(全形)1枚・スライスチーズ16g(1枚)・サラダ菜10g(2枚)・ごはん140g

#### ▶作り方

①コーンをさっと湯通しする。

②ツナの汁を切る。

③①・②・マヨネーズ・スキムミルク・コショウを合わせる。

④ノリをひし形に置き、次の順番に材料を乗せ、ノリで包む。

真ん中に半量のご飯→③→スライスチーズ→サラダ菜→残りのご飯

⑤ノリの左右を、ごはんを包み込むように折り込み、上下も同様に折り込む。

⑥⑨を半分に切る。

▶1人分の栄養価

エネルギー208kcal・たんぱく質9.1g・脂質5.0g・カルシウム95mg・食物繊維1.3g・塩分0.4g

### 毎月19日は食育の日



健康ダカラ毎日が楽しい!

# せいか365

さんろくご

365  
プロジェクト  
30

今月の「せいか365」は、11月に実施した健康づくり運動の報告です。あなたの健康づくりの新たなヒントにしてはいかがでしょうか。

## 精華南中で「元気づくり音楽会」



演奏に合わせた体操

シニアのための健康づくり講座「元気づくり音楽会」を11月16日(月)午前10時から、精華南中学校で開催しました。

これまでの同講座の会場は、精華町交流ホール(町役場2階)、むくのきセンター、精華町コミュニティーホール(光台七丁目)の3カ所。今回は「精華南中学校」の協力により、町南部地域で初めて講座を開催することができました。

まずは、龍谷大学吹奏楽部の演奏に合わせた、軽めの体操。参加者は、美しく奏でられる演奏に合わせ、時折、懐かしのメロディーを口ずさみながら楽しく体をほぐしていました。

続いて、同校2年生から「ふるさと」の合唱が披露されま



中学生からは合唱のプレゼント

した。生徒たちが懸命に奏でるハーモニーに聴き入りながら、癒しのひとときを過ごしました。

今回好評を得、約40人が参加した町南部地域での健康講座。次回は、2月25日(木)午後1時30分から「さわやか運動教室」を開催します。会場は今回と同じく精華南中学校。ご関心のある方は、ぜひご参加ください。

## 「せいか祭り」で健康に

11月号でお知らせした通り、「せいか祭り2015」では健康づくり運動を行いました。不安定な天候ではありましたのが、いずれの企画にも多くの方が参加しました。

### ▶いちご体操プロジェクト

ダンスや演奏が披露された「学研ミュージックストリート」。多くの観客で埋まるけいはんなプラザ日時計広場では、健康づくりの大定番「いちご体操」を行いました。まず始めに、インストラクターの指導のもと、軽めの体操で構成された「いちご☆体操」と「いちご☆ファミリー体操」をみんなで体験。続いて、「せいか365PR 健康体操(いちご☆体操 バージョン3)」が初披露されました。会場の盛り上がりに刺激され登場した「いちごちゃん」と「いちごくん」に、子どもたちのテンションは最高潮に。バージョン3は、少しアップテンポで構成された体操ですが、子どもたちは難なくこなしていました。

※「いちご☆体操 バージョン3」までYouTubeで公開しています。ぜひご覧ください。



せいか祭りで「いちご体操」

広 告 (掲載内容については各広告主にお問い合わせください)

### 平田内科医院

◆消化器科◆循環器科◆一般内科  
平田真人・平田雅佳

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○		
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○

光台近隣センター前 Phone:0774 95-3400

### えぐにレディスクリニック

精華町精華台三丁目12-2 TEL 95-9168  
月~土 / 9:00~12:00 火・金 / 17:00~19:30  
日祝祭日 / 休診

### 国民年金基金

自民党など国民年金に加入されているみなさまへ  
+α する、公的な年金。  
国民年金に  
お年金受取権者の方へ年金額を算定するための年金料納付申込書  
お年金受取権者の方へ年金額を算定するための年金料納付申込書  
京都府国民年金基金 030120-85-4192 フリーダイヤル 006415  
ホームページ <http://www.kyoto-kinki.or.jp/>

### ▶せいか365健康ウォーキングスタンプラリー

「せいか祭り」の広い会場を歩いて制覇する「せいか365スタンプラリー」。昨年に続き、2回目の開催となりました。コースは、けいはんな記念公園からけいはんなプロ



達成したスタンプラリーシート



せいか365ハンカチ

ラザまでの東西約2km。スタンプは、「いちごの妖精」と「京町セイカ」をかたどった、せいか365のオリジナル。今回は、ピノスケいはんなの協力も得、スタンプ設置箇所を4カ所に増やしました。家族連れを中心に450人が挑戦。少し距離が長かったせいか、達成者は247人でした。達成者には、いちごの妖精をプリントしたハンカチを贈呈しました。



「せいか365」では、これからも楽しみながら参加できる健康づくり運動をどんどん企画していきます。健康づくりは続けることが重要。続けるには楽しむことが肝心です。ご关心のある方、こちらのコーナーを毎月チェックしてください。

## 「セイカ歩数計」で ウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカと一緒に歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度&低消費電力を実現しました。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiPhoneです。右の二次元コードからダウンロードできます。



スマートフォン用



iphone用



問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)095-1905(健康推進課内)

## あすなろお喜楽COOKING



### 豚肉と根菜のみそ汁

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」松井洋子さん(植田地区)が紹介する「豚肉と根菜のみそ汁」です。

### ▶材料(2人分)

豚肩ロース40g、片栗粉3大さじ(小さじ1)、里芋4個、大根40g、ニンジン20g、ねぎ4本、だし汁300ml(カップ1と2分の1)、減塩みそ26g(大さじ1と小さじ1強)

### ▶作り方

①豚肩ロースを一口大に切り、片栗粉をまぶし、湯通しする。

②里芋の皮をむき、厚さ7mm程度の半月切りにし、さっと水洗いする。

③大根・ニンジンを水洗いし、皮をむき、3mmの拍子切りにする。

④ねぎを小口切りにする。

⑤鍋にだし汁を入れ、③を入れ、少し火が通れば②を入れ、柔らかくなるまで煮る。

⑥⑤に①を入れ、減塩みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

⑦⑥に器に盛り、④を散らす。

### ▶1人分の栄養価

エネルギー 108kcal・たんぱく質5.5g・脂質4.3g・カルシウム23mg・食物繊維1.6g・塩分1.0g

## 毎月19日は食育の日



食べたら歯みがき  
朝、昼、晩



## 住民主体で健康づくり

せいか365では、住民の参加・参画による健康づくりを推進しています。そこで今回から住民参画による健康づくり団体・グループなどを紹介します。

第1弾は「せいか健康づくりプロジェクト」をご紹介します。

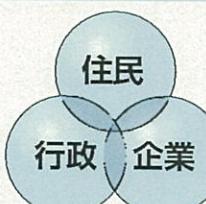
このプロジェクトは「住民の方と一緒にどんな健康新たんにしていくのか」「そのためにはどんなことに取り組んでいくのか」を住民・企業も含めみんなで話し合って策定した「健康増進計画」のなかから生まれました。

### せいか健康づくりプロジェクトとは…

#### プロジェクトの活動で目指していること

- ・精華町の健康増進計画の推進
- ・参加するメンバーが健康・元気になる
- ・活動を通じて地域に健康・元気の輪が広まる

プロジェクトは、健康づくりに関わる活動を、企画から実施、評価に至るまで住民の方や企業が中心となり行政と協働で実施しています。



#### 現在活動中のプロジェクト

- いきいき健康ウォーク
- せいか食育劇団もぐもぐ
- わくわく健康里山の会
- いちご☆体操プロジェクト
- さあ！これから塾

### FAIL. 1 いきいき健康ウォーク



**いちごくん：**はじめに、活動内容について教えてください。  
土橋明人会長(光台七丁目)：“歩くことで健康になる”を一番大事にしています。歩くきっかけづくりとして、ウォーキングイベントを実施しています。また、歩くことを続けるために、パソコンでデータ管理ができる歩数計を貸し出し、月2回「歩数計データ取り込み会」=上写真=を行っています。データにすると歩数が目に見えてわかるので、目標が立てやすく歩く意欲が継続しやすいと好評です。

**いちごくん：**町内にウォーキング団体がいくつかありますか、いきいき健康ウォークさんの特徴は何ですか？

杉田あつ子さん(精華台二丁目)：歩いて元気になったと感じてもらえることを目指しています。イベントや歩数計データ取り込み会に参加することで知り合いが増え、仲間と一緒に歩くことでウォーキング=22ページ左上写真=をさらに楽しんでもらえたらと考えています。

**いちごくん：**いきいき健康ウォークのスタッフにはどんな人たちがいますか？

高浦活子さん(山田地区)：歩くのが好きな人、健康のため



に体を動かしたい人が集まっています。スタッフが友人を連れて来たり、イベントに参加していた人が加わったり、という形で少しずつスタッフの数が増えています。和気あいあいとした雰囲気で取り組んでいます。

**いちごくん：**今年で8年目。長年やってこられたのはなぜですか？

坂本貞子さん(山田地区)：みんなで歩く楽しさを実感しています。また、スタッフ同士やイベントの参加者など、活動を通していろいろな人と出会うことができました。

後藤笑子さん(馬渕地区)：参加者が毎回イベントを楽しみにしていて、「健康」「元気」のおすそ分けをしていることが実感でき、やりがいにつながっています。

吉岡知子さん(山田地区)：普段から「次のウォーキングコースにどうかな」と考えながら出かけるようになりました。企画から運営まで、スタッフみんなで話合いながら=右上写真=楽しく作り上げているから続けられているのかな、と思います。



**いちごくん：**最後に一言お願いします。

土橋明人会長：一緒に活動してくれる仲間を募集しています。仲間が増えることで新しい情報が得られ、活動の幅の広がりが期待できます。興味のある方は歩数計データ取り込み会やイベントの時にスタッフに気軽に声をかけてください。ウォーキングの楽しさと共に体感しましょう。

### 「セイカ歩数計」でウォーキング



スマートフォン用 iPhone用

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカと一緒に歩いて、健康寿命を伸ばしましょう。アプリは、Google play または App Store から取得できます。(無料)

問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)■95-1905(健康推進課内)

### あすなろお喜楽 235 ... クッキング ... COOKING



#### ほうれん草の白あえ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」久保美栄子さん(南福八地区)が紹介する「ほうれん草の白あえ」です。

#### ▶ 材料(2人分)

ほうれん草80g・糸こんにゃく30g・ニンジン15g・生しいたけ20g(2枚)・豆腐75g(4分の1丁)

A:かつおだし50ml(カップ4分の1)・しょうゆ6g(小さじ1)・酒2.5g(小さじ2分の1)

B:すり白ゴマ9g(大さじ1)、砂糖6g(小さじ2)、塩0.6g(小さじ8分の1)

#### ▶ 作り方

①ほうれん草をゆでて、水を取り、固く搾って3gに

切る。

②糸こんにゃくは、さっと下ゆでし、湯を切り4gに切る。

③ニンジンは3gの長さの短冊切りにする。

④生しいたけは石突きを取り、薄切りにする。

⑤②③④を A で汁気がなくなるまで中火で煮る。

⑥あえ衣を作る。

⑦豆腐を軽くゆで、布巾で包み、重石を乗せて水切り後、すり鉢で軽くすり、Bの材料を混ぜ合わせる。

⑧ボウルに①と⑨を入れ、⑥である。

▶ 1人分の栄養価

エネルギー793kcal・たんぱく質4.8g・脂質4.1g・カルシウム133mg・食物繊維2.7g・塩分1.5g

### 毎月19日は食育の日



食べたら歯みがき  
朝、昼、晩



## 健康づくりも十人十色

「精華町健康増進計画」から立ち上がった住民の参加・参画による5つの「せいか健康づくりプロジェクト」。先月号に引き続き、第2弾は「せいか食育劇団もぐもぐ」と「さあ！これから塾」のプロジェクトを紹介します。

### FILE.2 せいか食育劇団もぐもぐ



劇団の一員として活躍中の健康増進計画マスコットキャラクターのいちごちゃんが、お世話になっている「せいか食育劇団もぐもぐ」=上写真=のメンバーにインタビュー取材してくれました。

いちごちゃん：今年で活動9年目とお聞きしましたが、活動内容について教えてください。

宮本潤子代表=南地区：「食」を大切に考えるメンバー17人が、町内保育所、幼稚園などの子どもたちに、「食」の大切さをペーパーサート(紙芝居)や寸劇で楽しく、分かりやすく伝えています

いちごちゃん：活動を続けていて楽しいことは何ですか。

福味真樹紅さん=里地区：年代や住む地域も違う仲間と一緒に、親しくなることができました。

高鍋房美さん=桜が丘一丁目：子どもたちの反応がうれしくて、私たち自身が元気になり、どんどんレベルアップしちゃなっています。

田中智美さん=桜が丘三丁目：町内での認知度が高まり、可愛い子どもたちとの出会いが私に勇気をくれました。

いちごちゃん：活動を通して得たことは何ですか。

田中幸代さん=光台九丁目：保育所、幼稚園の子どもたち

が「劇」を観て楽しんでいる笑顔に、毎回、パワーをもらうことです。

近藤かほるさん=光台七丁目：「劇」で子どもたちに伝える内容を自分の孫たちとのふれあいに生かし、健康的な食生活の実践へつなげられたことです。

いちごちゃん：どんなときにやりがいを感じますか。

片山千香子さん=北ノ堂地区：子どもたちに内容がうまく伝わったのか不安なか、子どもたちの間で「劇」が話題になっていることを耳にしたときです。

藤田圭子さん=光台七丁目：公演の後に子どもたちが、いつも笑顔で「楽しかった」と小さな手でハイタッチしてくれたときです。

いちごちゃん：「女優」になった感想は。

伊藤時子さん=乾谷地区：キラキラと輝く目で私たちを見てくれて、とてもハッピー、笑顔にハッピー、人形劇にハッピー。最高の一年でした。

岩本みどりさん=山田地区：子どもたちの笑い声、真剣な眼差しを感じながら、楽しく私たちの思いを伝えられてうれしいです。

いちごちゃん：公演終了後の気持ちは。

福味由利子さん=里地区：公演終了後は、子どもたちの笑顔が「きょうも一日頑張ろう」という気持ちにさせてくれます。そして一日中、元気に過ごすことができます。

いちごちゃん：誰でもでき、いつでも入れるのですか。

宮本潤子代表：はい。誰でもいつでも入れます。公演を観に来られた方は最初、「無理」「できない」と言われます。でも、すぐにメンバーと打ち解け、舞台から可愛い子どもたちの顔や歓声を見聞きし、思わず一緒に笑って参加したくなるようです。いつでも大歓迎、仲間募集中です。



寸劇で子どもたちに食育をPR

### FILE.3 さあ！これから塾



「さあ！これから塾」=上写真=は精華町健康づくりプロジェクトの一つとして、シニア世代向けに生まれた会です。毎月違った企画で、ゲームや歌の会、ボウリング、バーベキューなどを楽しんでいます。

年3回の青春切符を利用しての日帰り旅行、一泊の温泉バス旅行もあります。メンバーの知恵や経験を生かして、お互いに協力し合って運営しています。

毎月の行事に参加して、楽しい時間を持つことで、健康維持、仲間づくり、そして「もう一度青春」の会でもあります。元気づくり、若返りの会です。

#### ▶メンバーの声

- ・毎月の「これから塾」の行事は楽しく、精華町に住んで良かったと感謝。
- ・楽しい一日を過ごして帰ります。仲間が増えたことは、私の宝です。
- ・気遣いの要らないフレンドリーな集いは、温かく居心地の良い時間を与えてくれます。
- ・青春切符での旅は、本当に楽しい。この上ないリフレッシュになります。



「さあ！これから塾」の旗

・こんなに楽しい、元気がもらえる「塾」には多くの人に参加してほしい。

#### 年間計画

1月	トランプゲーム
2月	ボウリング
3月	ギターと歌おう
4月	陽春ウォーキング
5月	バーベキュー
6月	一泊温泉バスツアー
7月	室内ゲーム
8月	カラオケ大会
9月	これからワッキング
10月	グランドゴルフ
11月	紅葉ウォーキング
12月	物作り・忘年会

※このほか、青春切符の旅を年3回開催します。



昨年12月のブリザードフラワー作り

問いか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)■95-1905(健康推進課内)

#### ▶材料(2人分)

だし汁300ml・塩1.5g・しょうゆ少々・長いも(洛杉矶)80g・卵60g(1個)・青ねぎ3cm

#### ▶作り方

- ①鍋にだし汁を入れ、塩・しょうゆで味を整え、沸騰させる。
  - ②長いも(洛杉矶)の皮をむき、すりおろす。
  - ③卵を溶き卵にする。
  - ④①に②を入れて、軽くかき混ぜる。
  - ⑤④が沸騰したら、③を流し入れる。
  - ⑥⑤を器に盛り、上からねぎを散らす。
- ▶1人分の栄養価
- エネルギー 97kcal・たんぱく質5.4g・脂質3.4g・カルシウム27mg・食物繊維0.9g・塩分1.1g

**あすなろ お喜楽 COOKING 236**

... クッキング ...

長いも(洛杉矶)汁



今日は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」木村萬里子さん=光台五丁目=が紹介する「長いも(洛杉矶)汁」です。