

1年間の主な活動内容

— 食改さんに活動を通しての気付きや良かったことを聞きました —

街頭啓発活動



健康食の料理教室



特定健診での減塩味噌汁PR



(左から)
蓬田 洋子さん
佐々木 明さん

【蓬田さん】学習会や調理実習を通して、適正塩分や野菜摂取量などの「食の基本」が身に付きました。自宅でも薄味を意識して、自分や家族の健康を考えています。

【佐々木さん】運動をしても、食事管理ができないと健康は保たれません。町の皆さんの健康づくりをサポートしながら、自分自身も栄養について勉強しています。

夏休み食育教室



乳幼児健診でのおやつ作り



学習会



【原さん】入会して1年が経ちました。皆さんとても親切で、勉強になることばかり。時間の許す限り、参加したいです。
【菅野さん】乳幼児の食育から、児童や男性のための料理教室まで、内容は盛りだくさんです。味の濃い食事ばかりでしたが、薄味に慣れてくると、これが当たり前になってきます。ここで学んだことをご近所さんや友人にも広めたいです。



(左から)
原 美紀子さん
菅野 朋子さん

NEWS 忘れずに受けましょう
肺炎球菌予防接種

昨年4月に「肺炎球菌予防接種」の通知が届いた人で、まだ受けていない人（自己負担での接種も含む）はいませんか。

高齢者の肺炎は、重症化すると命の危険性もあり、予防が何より大事です。接種期間が迫っていますので、忘れずに受けましょう。

接種期限 ▶ 2020/3/31 火

■平成31年度肺炎球菌予防接種対象者

- 65歳（昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生）
- 70歳（昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生）
- 75歳（昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生）
- 80歳（昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生）
- 85歳（昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生）
- 90歳（昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生）
- 95歳（大正13年4月2日生～大正14年4月1日生）
- 100歳以上（大正9年4月1日以前生）

60～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人（身体障害者1級担当）



食生活改善推進員とは
食生活改善推進員の誕生は、昭和20年のころでした。栄養不足により、乳児死亡率が高い状況の中、全国で保健所を中心に「栄養教室」が開かれました。健康について正しい知識と技術を学び、自らが健康生活の実践者となり、この問題に取り組む意欲的な主婦グループが誕生。これが「食生活改善推進員」の始まりです。

桑折町の「食改さん」
町では、今年度28人の推進員「愛称「食改さん」」が活動しています。うち2人が男性会員で、桑折町の「健康」に対する意識の高さに、他市町村からも関心の声が届いてきています。

仲間になりませんか
健康な体を作るためには、毎日の食事管理がとても重要です。自分や大切な家族、そして、町の皆さんの健康を守るため、一緒に活動してくれる方を募集します。年齢制限・性別は問いません。若い人や男性の参加も大歓迎です。興味のある人は、3月13日（金曜日）までに、左記へ申し込んでください。多くの参加をお待ちしています。

健康福祉課 健康増進係
582-1133

楽しく学びながら
一緒に活動しましょう

INFORMATION

食改さんのさらに詳しい活動内容を知りたい人は、下記の町ホームページをご覧ください。



今年度は男女総勢28人で、和気あいあいと楽しく学びながら、町の皆さんの健康を支えるお手伝いをしています

「食」から地域を元気に！
「食生活改善推進員」で活動しませんか
第8回

食のボランティアである「食生活改善推進員」。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、全国で活動している組織です。町でも次年度の委員を募集します。自分や家族、町のために参加しませんか。

2/5 WED	広報2月号、お知らせ版
6 THU	ホールボディカウンタ測定日
7 FRI	桑折町立志式 タブレット講座(初心者コース)①
8 SAT	桑折学習塾(中学)
9 SUN	如月杯囲碁将棋大会 ◎小野寺整形外科医院 ☎575-2001
10 MON	健康相談日
11 TUE	建国記念の日 ◎かしの木内科クリニック ☎551-1411
12 WED	
13 THU	制服贈呈式(醸芳幼稚園、新入園児へ贈呈) こおり友遊ぶくらぶ開講式 10~11か月児健診(H31年2月、3月生)(受付:13:00~13:30)
14 FRI	すくすくカフェ タブレット講座(初心者コース)②
15 SAT	桑折学習塾(中学) マルベリーこおりスキー教室③
16 SUN	こおり健康講演会(9:30~、イコーゼ!) ◎神岡クリニック ☎586-1318
17 MON	ホールボディカウンタ測定日
18 TUE	
19 WED	お知らせ版 歴史案内人育成講座
20 THU	すくすくキッチン タブレット講座(初中級コース)①
21 FRI	制服贈呈式(醸芳幼稚園、新1年生へ贈呈)★◆ 「イコーゼ!」遊び場イベント(~24日)
22 SAT	
23 SUN	マルベリーこおりスノートレッキング 天皇誕生日 ◎掛田中央内科 ☎586-1315
24 MON	振替休日 ◎菊地整形外科 ☎583-2633
25 TUE	
26 WED	
27 THU	タブレット講座(初中級コース)②
28 FRI	制服贈呈式(醸芳・睦合・半田醸芳小、 新中学1年生へ贈呈)
29 SAT	マルベリーこおりスキー教室④ 館長杯6人制バレーボール大会、「イコーゼ!」運動あそび ◎桑名医院 ☎583-3024
3/1 SUN	
2 MON	ゲーテ・ピアノ三重奏団コンサート
3 TUE	4か月児健診(R1年10月生、受付:13:15~13:30) 7か月児健診(R1年7月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート
3/6	全国山城サミット桑折大会プレ大会総決起集会(18:00~)

- 公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医
- ◆母子手帳交付・すくすくの日
- 【交流スペース開放】:「イコーゼ!」10:00~11:30
- ♥ベビールーム(1ヵ月~1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)
- ★キッズひろば(1歳6ヵ月頃~就園前のお子さんと保護者)

Life

いきいき百歳体操

睦合ふれあいの会



今年度新たに立ち上がった、いきいき百歳体操グループ「睦合ふれあいの会」は、毎週金曜日の午後、睦合ふれあい館で活動しています。総勢22人で、楽しく体操をしながら、筋力アップを目指しています。

いきいき百歳体操とは、米国国立老化医学研究所の研究をもとに開発された、高齢者の体の基礎となる筋力や体力を回復させることができる体操です。町では、現在約420人が活動していて、体力測定で多くの皆さんに身体機能の向上が見られています。興味のある人は、健康福祉課(☎582-1133)までお問い合わせください。

Recipe

今月の健康レシピ

切干大根入りスティックおにぎり



- 材料(4人分)
- 米 2合
 - 切干大根 大さじ2
 - にんじん 1/4本
 - 小松菜 1/4束
 - ★木綿豆腐 1/4丁
 - ★しょうゆ 小さじ2
 - ★砂糖 小さじ1

■作り方

- 米は普通に炊く。切干大根は水につけて戻しておく。
- 切干大根、にんじん、ゆでた小松菜はみじん切りにする。
- 鍋に②とかぶるほどの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。★を加え、豆腐をつぶして汁がなくなるまで煮る。
- ご飯に③を混ぜ、ラップに包んで棒状に包み、両端をねじって出来上がり。

【1食分の栄養価】 エネルギー 291kcal
たんぱく質 5.4g / 脂質 1.1g / 鉄 0.5mg
カルシウム 32mg / 塩分 0.5g



スティック状なので食べやすく、
切干大根から食物繊維もとれます。
~羽田梨紗さん、汐桜ちゃん~

乳幼児の生活リズム
生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。それが徐々に太陽のリズム(自然のリズム)に合わせて、さまざまなホルモンを出していくようになり、昼に活動し、夜に休むようになります。では、そのリズムを作っているところは、体のどの部分なのでしょうか?

体のリズムを司る脳



生活リズムを作っているのは、脳の視床下部という部位です。視床下部は、生後3ヵ月ごろから働き始め、主に、食欲や睡眠と

覚醒の調節、体温や血圧の調整の役割を担います。また、大脳の発達の要となる、重要な部位でもあり、視床下部がスムーズに働くことで、情緒が安定し、大脳が発達します。大脳は、理性や総合的に考える力を培う部位であり、6歳ごろにはほぼ完成するといわれています。このため、大脳の発達には、視床下部をスムーズに動かすことが必要で、赤ちゃんのうちから、太陽のリズムにあった生活リズムを整えることが大切です。子育て世代包括支援センター「すくすく」☎582-16045

NEWS
生活リズムを整えましょう

子育てアドバイス



乳幼児の脳の成長

生活リズムを整える

- 太陽のリズム(自然のリズム)に合わせて、さまざまな成長ホルモンを出していくようになる。



視床下部が働く

- 食欲・睡眠と覚醒の調節の役割をもつ。
- 体温や血圧を調整する。
- 3ヵ月ごろから働き始め、4歳ごろにはほぼ完成する。



大脳が発達する

- 理性・総合的に考える力が身につく。
- 6歳ごろにはほぼ完成する。

大人にも当てはまる!

生活リズムと脳の関係性については、赤ちゃんだけではなく、大人にも当てはまります。携帯電話の使い過ぎやテレビの見過ぎで昼夜逆転している人はいませんか?生活リズムは、早く改善すればするほど、結果も早く得られます。自分の家族や行政などの力を頼りながら、携帯電話やテレビの利用時間を減らし、生活リズムを整えて、未来を明るくしていきましょう!

生活リズムを整える
乳幼児の1日の過ごし方

- 【起床】朝の光を浴びると、眠りを誘い、情緒を安定させるホルモンが15、16時間後にピークに!
- 【朝食】消化酵素・インスリンなど代謝のリズムを太陽のリズムに合わせて。3食のうち、朝食に重きを置き、しっかりとさまざまな食材を摂る。
- 【体・手足・頭を使った遊び】やる気ホルモンがピークに!頭が冴え、集中力・学習能力が高まる。
- 【昼食】「おいしいね」と声をかけながら楽しく食事をすることで、好き嫌いがなくなる。
- 【午睡】電気を消し、カーテンを引く。暗い環境が大切。→目覚めたら…体を使った遊び時間に。
- 【夕食】好きな食材ばかりではなく、栄養を考えながら、バランスよく食べる。
- 【入浴】シャワーだけで済ませるのではなく、湯ぶねにつかり、体をしっかりと温める。
- 【就寝】寝ている間に脳・体を休めて修復させる。眠りを誘い情緒を安定させる成長ホルモンがピークに!骨や筋肉、大脳、神経などを育てる。