

# 元気づくり広報部通信 第19号



## 平成30年10月17日開催 地区組織研習会 あなたの胎内市の健康づくり“幸”座 ～今だからこそ身につけたい3つの“Ch”～

午前の講演会に続き、午後はGFHのメンバーや保健推進員、食生活改善推進委員等を対象に行われた。同じテーマの人とおして「何事にもチャレンジするか?しないか?」「チャレンジは二つの中で何番目か?」など、話し合い。いろんな意見が出て盛り上がった。...何事も、参加すれば変われるかもしれない。成長するチャンスになるかもしれない!!



人生100年時代 **キラキラ** と輝くには...  
**Challenge** チャレンジ  
**Change** チェンジ  
**Chance** チャンス

3つの“Ch”が大切とのことでした。  
 弱みを見せながら失敗を恐れず「チャレンジ」する。何事もチャンスとらえ、変化を続ける(チェンジ)。人とのつながり、やりがい、仲間感謝すること、何ごとにも楽しむ...これらの“感性”が大切。  
 Will being (ウエルビーイング=満足した生活)...健康の正解はあなたの中に  
 <<参加者の声>>「初めて参加したが、目からウロコの講座だった」「楽しかった!肩の痛みで元気がなかったが、心が元気になった」「今日の学びを地域に還元したいと思った」

### 去月の森公園づくり“ピザパーティー”

平成30年10月24日  
 当日は晴天に恵まれ、屋外に設置したテントの中で、ピザの生地作りからトッピングを仲間と楽しみながら、1人1枚は作ったようです。ピザの種類はミックス、和風しょうゆ、ツナポテトの3種類で、3つの味を楽しみました。

ここで食しホ、見た目は、フックラとしていて、表面は薄の黄色のチーズがほどよく溶けて、表面に焦げ茶の焦げ目色が食欲をそそります。食べると生地はカリカリ、中はモチリ、トッピングにほどよく溶けたチーズの味がおいしかった。本格室で焼いたピザは格別です。参加者からは、楽しくピザ作りができて、窯で焼いた焼きたてが食べられよかったですと喜んでいました。



### 育ちの森公園づくりプログラム 参加者募集中

にご楽火田(公園)収穫祭 平成30年11月14日

火田(公園)今年最後の収穫祭を行いました。無農薬の畑で春から育てた野菜、8月の前期の収穫祭以降に育てた野菜(さつま芋(紅あずま、紅はるか、モリ号)、かぼちゃ、文根(おてん、青首)、白菜、人参、ごぼう)を主食材として、味じまんて おてん、きんいろごぼう、白菜サラダ、ふかし芋を、東屋でふかし芋の10りの網焼芋、コーヒー、ピザ窯でピザ20枚、焼イモ約40本を参加者34名で調理を分担して、余裕のできた人は、東屋の10りでふかし芋を焼いて食べたり、コーヒーを楽しみながら会話がはずみ笑い声がたえません。11時30分から全員で“ハイキング”が次の昼食会を行いました。余った焼イモと野菜は、お土産にして、楽しい1日でした。”火田公園プログラム参加者募集中。



### 平成30年度 元気ふれあいの隊 養成講座 が開催されました!!

- 10月17日の、日本ヘルスサイエンスセンター 医師 石川雄一先生の講話から始まり、3回に分けて講話や参加者同士の話し合い、体験などを通して、“人生を自分らしく謳歌するための健康法”を皆さんと一緒に考えました。
- 参加した方からは、「タトに出て人とつながることをこれからも大切にしていきたい」「気づき出すことを意識して過ごしたい」等の感想が聞かれました。
- そしてなんと!! 本養成講座を受講した方のうち 9人の方が元気ふれあいの隊に新たに加入されました!!
- 新たに加入したみなさんとイキキ活動しましょう!



発行：元気づくり広報部 / 発行日：平成30年12月17日  
 問合せ：ほっとHOT・中条 健康づくり課 / ☎44-8680

近永さん



G.F.H、食生活改善推進委員、草花菜会、べいべいシスターズなどで様々な活動を行っている近さんですが、元気づくりの活動は、ほんとHOT。中絶ができた際に立ち上げの「人づくり会」がきっかけだったそう。



責任のある仕事も多い近さんですが「人づくり会」の頃に人とのつながりの大切さを石川雄一先生に教えていただいた。ほ、このおかげで近所がさあ、以上のつながりができ、羽ばたいていられる。元気の秘訣は「楽しい所に行く人と関わる」と言ってくれました。今後の夢は「今のつながりを大切にいつまでも外に出て活動すること」だそうです。

1/2 HOTふれあい健康会

～羽黒観音ウォーキング～

秋の深まりを感じる中、胎内市産業文化会館を出発し、羽黒観音を目指しました。最初は暗れ間がのぞいていた空は、山に向かうとともに雨が強まったりゆるんだりをくり返して、足元がぬかるんでいました。しかし、参加者のみなさんはなんのその。おしゃべりを楽しみながら雨を吹き飛ばすように元気にウォーキングをしていました。少し険しい道では、「ゆ、くりね!」「大丈夫-?」など声かけがあり、一人もがたなく笑顔でゴールすることができました。初めて参加した方からも、「すごく楽しかった。また参加したい」との声が聞かれ、大成功のウォーキングとなりました。



ヘルスマイト養成講座

今回は、18名が受講しています。教室におじゃましてインタビュー

- 参加したきっかけは？  
「ヘルスマイトさんにさそわれて」「活動を見て自分もやってみて」「広報を見て」とさまざま。
- ヘルスマイトになってやってみたいことは？  
「若いお母さん達に食の大切さを教える」「仲間をふやしたい」他、みなさん色々。ま、ま、ま、来年少分のヘルスマイトとしての活動をがんばって下さい。



祝・ピカモグ劇団 佳作賞受賞

ピカモグ劇団が「怪獣やか親子21-8020の聖堂～」で佳作賞を受賞しました！ピカモグ劇団は、毎年6月に市内果青園などで上演する劇を通して、お口の健康づくりをなめる活動を行っています。劇団に参加している皆さんも無理なく楽しくふれあいながら活動しています。

\*8020運動とは、80歳までに20本以上の歯を保つ運動です



ぜひあなたも活動に参加しませんか？

受賞者の声

賞をいただいたことで、「私達なりにやってきたことが、間違いないでなかったんだ!」と励みになりました。みんなでもたがぼう!という気持ちです。これからも、地道にコツコツやっていきたいです。



「きくら」さつまいも収穫祭

10月25日「食を通して健康づくり」のメンバーさんと「きくら」の親子が一緒に植え収穫した、さつまいもを使った、焼きいもパンケーキと食育隊のみなさんが先生となり、「スイートポテト」「さつまいもプリン」のパンケーキを親子で作りました。スイートポテトは自分でくり、好きなトッピングをし、パンケーキもかわりばんこに親子でやって、食べました。おまけで畑のミニトマトが作ったカブの即席焼きも、食べました。当日は60名くらいの親子が参加し、自分で育てたさつまいもを使った料理の楽しさを、味わって分かってほしいですね。また来年も、さつまいもがけや、他の野菜作りと調理を楽しいでほしいです。



元気づくりプログラム日程表

1月	2月	3月
8日 みんなのお茶や	1日 HOTふれあい健康会	5日 脳活クラブ
10日 ふれあいキルト	5日 脳活クラブ	6日 元気づくり広報部
15日 脳活クラブ	7日 ふれあいキルト	7日 ふれあいキルト
17日 にこ菜料理 テーマ:漬物×1ヶ月料理	12日 みんなのお茶や	12日 みんなのお茶や
18日 ほっとHOT料理 テーマ:免疫カアップ料理 HOTふれあい健康会	19日 脳活クラブ	14日 にこ菜料理 テーマ:食塩り巻き寿司
22日 みんなのお茶や	20日 ほっとHOT料理 テーマ:米粉料理	15日 HOTふれあい健康会
23日 胎内市いこ巡り	21日 にこ菜料理 テーマ:プロから教わる洋菓子	19日 脳活クラブ
31日 にこ菜畑・花壇・公園めぐり	26日 みんなのお茶や	26日 みんなのお茶や



