



太陽

第32号



五所川原市保健協力員協議会会報

日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
保健協力員は総勢**353名 (R4.2.28現在)**です。今年度も、新型コロナウイルスに対する配慮が欠かせない日々でしたが、感染対策をしながら事業協力や研修会に参加しました。活動の様子を中心にお届けしますので、最後までご一読ください。

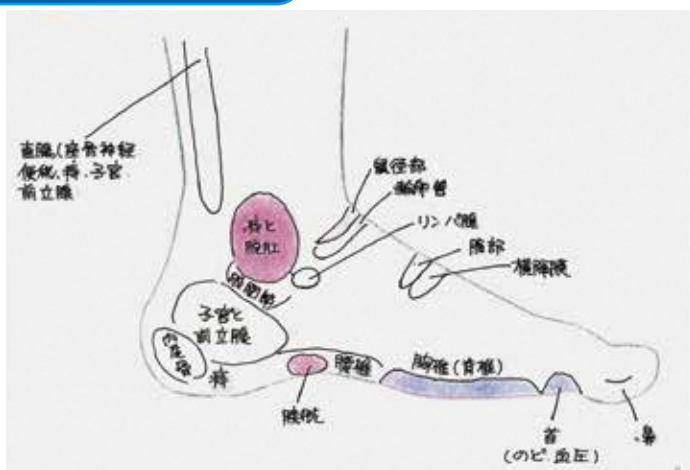
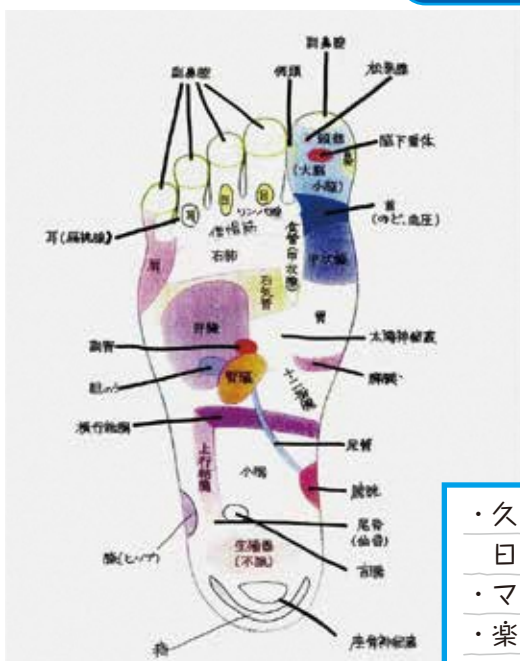


1. 保健協力員学習会 あんよセラピー

足から健康になる「あんよセラピー」は、令和3年11月11日と25日に、金木と五所川原の2会場で開催されました。講師にフットセラピストの境江利子氏をお招きし、長生きと健康のコツについて学びました。足裏には、沢山のツボがあり、マッサージをすることで、冷え性や老化（認知症）予防に繋がります。実際にマッサージをやってみて、身体がぼかぼかしてくるのを感じました。テレビを見ながら、お風呂に入りながら、皆さんも是非やってみてくださいね。



「足ツボ一覧」境先生資料より



- ・久しぶりに身体をつかって、ほんのりいい汗。日常生活で活かたいと思いました。
- ・マッサージ法を知れてよかった。目から鱗が落ちた感じ。
- ・楽しく健康について学びました。健康維持に役立ってます。

参加者の感想



令和4年度も楽しく学べる学習会を計画しますので、皆様是非ご参加ください♪

2. 立佞武多広場 防災設備見学

令和3年は、地震や大雨など、災害が多い1年でした。10月5日、防災の備えとして保健協力員役員で市の指定避難所となっている「立佞武多広場」の見学会を行いました。

立佞武多広場には、主な設備として、耐震性貯水槽や防災トイレ、かまど兼用ベンチなどの設備があります。当日は、あいにくの雨天により、予定を短縮しての見学となりましたが、様々な防災設備があることを学びました。地元の観光施設というイメージに加えて、もしもの時の頼れる場所なのだと分かりました。皆さんは、防災設備があることを知っていましたか？



【感想】

保管庫に、沢山の資材があつて驚きました！

今まで気軽に座っていたベンチがかまどになるということを初めて知りました。



できるだし活用レシピの紹介

3. 減塩のすすめ ~ だし活始めてみませんか? ~

「減塩」「だし活」という言葉を耳にするようになって、随分経ちますが、食塩摂取の目標値や現状値を聞いたことはありますか? 日本人の食事摂取基準(2020年版)における食塩摂取量の目標値は、高血圧予防の観点から1日当たり男性で7.5グラム未満、女性で6.5グラム未満とされています。しかし、実際は、以下のようになっています。



だし活で、
おいしく
減塩
始めま
せんか?

今年度の市民健診協力では、謝礼として、できるだしセットなどが配られました。
吹畑町内会 木村 幸子さんができるだしセットをつかったレシピを紹介してくれました♪

~できるだし『7種の野菜と青森ほたてのだし』使用レシピ~

【ほたての卵とじ】

材 料	4人分(g)	目 安 量
ベビーほたて	100	12個
豆腐 (2cm角)	150	小1パック
生椎茸 (薄切り)	40	1枚
えのき茸 (3cm位)	40	1/2パック
長ねぎ (斜め切り)	30	1/2~1本
卵	60	1~2個
みそ	12	小さじ2
できるだし	12	大さじ1弱
水	100	1/2カップ

1人分 エネルギー82kcal
食塩相当量0.9g



【作り方】

- ①鍋に水、みそ、できるだしを溶かして、豆腐、きのこ、ほたてを入れて煮る。
- ②ひと煮立ちしたら、ねぎを加えて溶き卵を回し入れる。
- ③軽くかき混ぜながら加熱する。



だしの旨味で、味噌や醤油の量を減らしても美味しく食べられます!

【野菜の磯香和え】

材 料	4人分(g)	目 安 量
キャベツ (ざく切り)	160	1/4個
ほうれん草 (3~4cm)	120	1/2束
にんじん (千切り)	20	
海苔	4	2枚
できるだし	12	大さじ1弱
しょうゆ	4	小さじ1弱
みりん	4	小さじ1弱

1人分 エネルギー24kcal
食塩相当量0.4g



【作り方】

- ①切った野菜を茹でて、冷却する。
- ②水気を絞り、調味料で和える。
- ③海苔を火で炙って一口大にちぎり、野菜と混ぜ合わせる。



簡単な調理で、材料もお好みで、他の野菜でもアレンジできるよ!

4. 成田会長が、県民だよりに掲載されました！

五所川原市保健協力員会長の成田啓子さん、令和3年度から青森県保健協力員等連絡協議会の会長に就任しました。令和4年2月号の「県民だよりあおもり」で、保健協力員や健康についてのお話が掲載されています。下記QRコードから覗いてみてください♪



こちらから



5. 健康推進課からのお知らせ

○令和4年度は、食生活改善推進員養成講座を実施します！
「食生活について勉強したい。」「自分や家族の健康を守りたい。」「ボランティア活動をしたい。」と思っている方々。食生活改善推進員として活動してみませんか？詳細は、広報や市ホームページでお知らせする予定です。



～令和2年度の様子～

勉強会や調理実習等を行いました♪



○皆さんのアイデア募集中！

次月号会報「太陽」に掲載したい記事や、「こんな研修会やってみたい！」等がありましたら、下記までご連絡ください。町内名、保健協力員名を忘れないでね！

TEL : 0173-35-2111 (内線2378・2382)
MAIL : manabi-03@city.goshogawara.lg.jp

FAX : 0173-35-2130



お待ち
しています！

編集
後記

まだまだ新型コロナウイルス感染症が終息しない状況が続き、すっかりマスクや消毒する生活が当たり前になりました。最近では、ZOOMアプリを使用しているオンラインイベントも増えました。令和4年度は、保健協力員研修会等でもオンライン開催を検討しています。練習として、普段なかなか会えない家族や友人と、是非一度ZOOMアプリを使ってお話してみてくださいね。

五所川原市保健協力員協議会 会報
令和4年3月発行 第32号

編集・発行
(広報担当)

小山内 千津子・木村 幸子
今 ひとみ・成田 泉
成田 よし子・松野 麗子

～太陽の原稿を募集しています～ どんな内容でもOKです。