

# 須坂市保健補導員会だより

発行 第28期須坂市保健補導員会



## 5つの「る」で 今も現役、健康づくり

メセナホールで初代から28期の保健補導員のつどいが行なわれました。OBさんの活動報告の中で、22年間続いている健康教室修了者の会を、今後も継続していくために、**①**おにぎりを握る、**②**毎日鏡を見る、**③**化粧をする、**④**着替える、**⑤**出かける、ことを大事にしてきたと聞き、自分は普段あまり

28期 相之島町

根来 みち子

## 初代く28期須坂市保健補導員のつどいを開催しました

心がけていないことに気づかせられました。又、講演会で教えていただいた、朝顔を洗った後鏡に写った自分に向かって『おはよう』と一声かけることにより、『今日も一日頑張るぞー』という気になります。出来るだけ続けていきたいと思いました。全員で行なった健康体操の『信濃の国』は、地区の文化祭で伝達する機会を得ることが出来ました。参加者の中に歴代の保健補導員の方がいらして、この体操は現役時代にみんなで作ったものとのこと。およそ24年前に作られたものが、今日まで受け継がれていることに感動しました。須坂市の住民となり9年目となりますが、知らないことが多いなと思いました。でも保健補導員として地域の方々との交流を通して、微力ながら少しでも町の役に立てるよう努力していきたいです。

## 長野支部須高分会研修交流会 ～ハッピー・ラッキー・うばたたき～

8月28日、北部体育館にて行なわれた研修交流会は、150名の参加のもと、盛大に開催されました。健康運動指導士の講話と実技指導をしていただき、体育館をめぐれば

28期 南原町  
北村孝子

食育キャラバン隊「ヤッサイウーマン」の紹介もありました。食生活改善推進協議会に入会したOBが中心となり結成されました。



レーニング等を行ないました。とても暑い日で、室内ということもあり、私も含め皆さん相当疲れた事と思います。その後、頭の体操を兼ねて、ジェスチャー形式で、須高地区の補導員さんの混合のグループを作り、昼食交流会を行いました。須坂市食生活改善推進協議会の方が作ってくださいました「まごたちわやさしい弁当」を食べながら、日頃の補導員活動についての思い等を話し合い、発表もし、とても有意義な一日でした。又今回覚えた元氣の出るツボたたきと筋力トレーニングは、続けていこうと思います。

## アフリカ地域ワークショップ 視察研修を受け入れて

～すこやかな妊娠と出産～

妊産婦死亡が多いアフリカ地域の医療関係者が、須坂市の母子保健について、特に保健補導員の活動について学びにいらっしゃいました。

11期会長 柘植 美津子

10月10日、「すこやかな妊娠と出産アフリカ地域ワークショップ」の視察研修として、ガーナ・リベリア・マラウイ・ナイジェリア・ジンバブエから各2名、ザンビアから1名の計11名がいらつしました。私は、11期会長として参加し、2グループに分かれて情報交換をしました。研修内容が「すこやかな妊娠と出産」で、私の時代は子



どもが多くて、主婦は育児・家庭・仕事と大変だったことを思い出しました。人工妊娠中絶をする主婦もあり、一人で何回もした主婦もいました。そこで私たち11期は、保健師さんの指導のもとで、避妊具を「愛の小箱」と称して各家庭に回し、誰にも分からず購入できるようにしたところ、女性から大変喜ばれたことをお話ししました。

ガーナの方から「ガーナでも地域での環境づくりを考えていますが、なかなか進みません。須坂市の補導員さんは、何で一生懸命活動できるのですか。」と質問があり、「それは保健師さんの指導と歴史ある保健補導員組織が素晴らしいからです。」と答えると、頷いておられました。ジンバブエの方から「若者がエイズで亡くなり、お年寄りが育児をしていています。若者が集まる所に無料

の避妊具を置いていますが、思うようにいきません。」との話もありました。お話をする中で、アフリカ地域は終戦後の日本と同じだなあと感じました。皆さんは日本語が大変うま、玄関前で「上を向いて歩こう」を全員で合唱してくださいました。本当に素晴らしい合唱でとても感激しました。あつという間に時間が過ぎ、私自身も勉強になり、有意義な交流となりました。



第19回

須坂健康まつり

健康づくり委員会 関代利子

10月28日、須坂病院で開催された『須坂健康まつり』に、保健補導員会として、健康体操『しゃぼん玉』『信濃の国』の紹介とタバコの害のブースで参加させていただきました。



練習・練習、頑張りました。いよいよ発表の時、少し説明をしながら体操をして、「見ているみなさんも一緒に」と言うと、他のブースに参加している方や前の方にいた方など、一緒に手や体を動かして体操をしていただきました。うれしかったですね。もつともつこの体操を広めていきたいなと思いました。

保健補導員会として、初めて人の前で健康体操を披露するということで、ハラドキドキ。当日、早めに保健センターに集まり、みんなでお練り返し



タバコの害のブースでは、パンフレットを配りながら、禁煙に成功した方や失敗した方のお話を聞くことができ、楽しかったです。健康まつりに参加することで、保健補導員会の活動ができて良かったです。



# 豊丘地区 ふれあい祭り

28期 大日向町

井川 美千代

「その里に・つどい・ふれあい・おしりあい」をテーマに7月から実行委員会を重ね、豊丘三町合同の「ふれあい祭り」を10月8日に開催しました。

保健補導員14名は、昨年同様ウォーキングを計画し、三浦先生を講師に招きました。「あごを引いて、お腹をキュツとしめ、おしりに

ビー玉を挟んだつもりで落とさないように意識して歩



く」と笑いとユーモアのある講習を受けました。先生と補導員を先頭に豊丘の自然豊かなコースを参加賞のポカリスエットを片手に歩きました。気持良く、楽しかったと好評でした。

保健師さんの指導のもと健康相談・血圧・骨密度測定も沢山の方が受けられ、特に骨密度測定は、女性の方に関心があり、記録用紙が終了するほどでした。

催し物も色々あり、バザー・おでん・ニラせんべい・綿あめ、子供達による抹茶接待・鼓笛隊、消防団による消火訓練を見たりと、青空の下で約400人の方がつどい、交流を深めました。

## 日野地区 区長会との懇談会

## 地区の活動

## 仁礼地区 須坂荘でのボランティア

28期 亀倉町  
竹内 すみ子

10ブロックでは、毎月第4土曜日に、須坂荘で喫茶のボランティアを行っており、私達も11月24日に参加して来ました。

話をして、楽しい時間を過ごしていただくという目的で、開いていきます。とても緊張しましたが皆様笑顔で迎えて下さり、ホッと一安心しました。

その後は自己紹介から始まり、昔の腕自慢まで。お話は弾み、賑やかな時間が流れました。



短い時間でしたが、私達も温かな気持ちになり、自然と笑顔になれる、とても幸せで、有意義な一時でした。

28期 八重森町  
松澤 八重子

昨年10月17日、区長会からの声かけで、十数年ぶりに区長会との懇談会が開催されました。

たばこの害について区長さん達と一緒に学び、区長さんからも色々な意見が出

されました。その中で、保健補導員が禁煙を呼びかけ続ける事によって、町の公会堂が禁煙に繋がったというのを知りました。また、それによって、禁煙をする人もいたそうです。

区長さん達から「来年も懇談会を是非やってもらいたい」と言っ

て頂き、保健補導員の立場として、今後も地域の健康



今回、十数年ぶりに区長会との懇談会を開催しましたが、改めて保健補導員の役割を確認することが出来ました。

区長会からスイーツを頂き、和やかな雰囲気の中、区長さんとの意見交換ができ、大変有意義な会となりました。



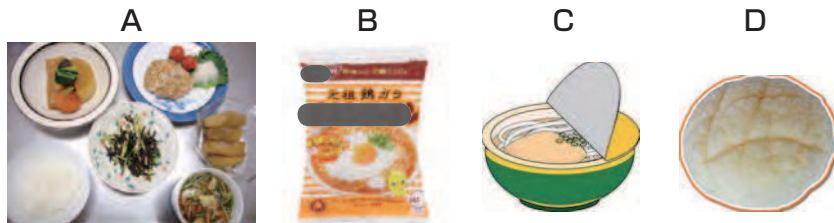
# 今すぐ役立つ食事の話



毎月 1 回、健康に関する学習をしています。栄養の学習で学んだことをご紹介します。

## 食事にまつわるクイズ

問 1 A～D の中で、どれが一番カロリーが高いでしょう



答え

すべて同じ 400kcal です。でも、お腹の満足感や栄養バランスはまったく違います。A のレシピを実際に作って食べてみましたが、「こんなにお腹いっぱい食べてもメロンパンと同じカロリーなの!？」という感想が続出しました。

B、C、D は、手軽に買って食べることができますが、栄養バランスが偏っていて、カロリーも高いことを知りました。

A のレシピの一部を紹介しますので、ぜひ一度作って食べてみてください。野菜たっぷりの茶碗蒸しでお腹の満足感を実感できると思います。

## 問 2 ○×クイズ

- (1) 砂糖は太るが、はちみつなら太らない  
(2) 豆腐はやせるが、肉は太る



答え

- (1) × さとう：大さじ 1 = 35kcal、はちみつ：大さじ 1 = 62kcal。  
はちみつの方がカロリーが高いです。  
(2) × 豆腐（木綿）100g 72kcal (100g 中の脂肪の量 6.2g)、  
豚肉（もも）100g 128kcal (100g 中の脂肪の量 3.6g)。  
豆腐の方がカロリーは低いですが、脂肪の量が多いです。

## 茶碗蒸しの野菜あん

＜材料＞ 4 人分

- 卵………3 個  
だし汁…300cc

野菜あん

- 人参…20g  
生椎茸…2 枚  
きくらげ…1 枚 (1g)  
ねぎ ……1/2 本  
三つ葉 ……1/4 束  
だし汁 ……400cc  
しょうゆ…小さじ 2  
酒・みりん…各小さじ 1  
片栗粉・水 ……大さじ 2  
おろししょうが…大さじ 1 (17g)



＜作り方＞

- ① 溶き卵にだし汁を加え、こして器に注ぎ蒸す。
- ② 野菜あん材料はすべて、細切りにする。
- ③ だし汁を煮立て、②の野菜を入れ、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①の茶碗蒸しの上に、野菜あんを注ぎ、下ろし生姜をのせる。

## 学習をしての感想

28 期 明徳町  
遠藤とし子

今回のレシピは、私にとって、とてもヘルシーなメニューでした。大変おいしく満足もいっぱい得られた。その上、安価に仕上がったのではないかと思います。自分にあつた「必要エネルギー量」を知ることにより、食事が自身の健康状態を大きく左右することが分かりました。今さらながら食事の大切さを痛感しました。日頃、バランスの良い食生活を心がけ、肥満気味な体重を、何とか減量に努め、代謝の活発な体作りに励みたいのです。

追悼

## 先輩を送って

28 期会長 中嶋 ゆり子

保健補導員会の初代会長を務められた、市川さくゑさんが 11 月に、第 8 期副会長の小川みちさんが 12 月に、御逝去されました。

市川さんの御家族にお話を伺うことができました。百才を超える長寿を全うされた生き方は正に、保健補導員の骨子そのものでした。昭和の戦前戦後を力

強く生きられ、大峽美代志さんと保健補導員会を立ち上げて頂きました。その後は自分と家族の健康を考えられ、又地域の女性達に料理を教え、自分では俳句をたしなみ、亡くなる少し前まで俳句を読まれたとお聞きしました。市川さんのお宅では、白菜の朝鮮漬が今でも家族の味として受け継がれているそうです。現在の保健補導員会があるのは、先輩方の凛とした生き方が大きな支えになっていることを強く感じさせられるお話でした。お二人の御冥福を、心より御祈り申し上げます。

## 編集後記

厳しい寒さの中にも、冬の楽しみも有るこの時期、ここに保健補導員だより第 69 号をお届けします。沢山の方が、この保健補導員会だよりを興味深く読んで下さる様、各地の活動・学習等を、幅広く紹介してまいります。原稿をお寄せ頂きました皆様、ありがとうございました。

