

# 須坂市保健補導員会だより

発行 第30期須坂市保健補導員会  
発行責任者 第30期会長 神屋 初枝



▲28期中嶋会長より保健補導員会の活動の歴史について発表

平成28年8月26日に須坂迎賓館で「須坂市保健補導員会緑綬褒章受章記念祝賀会」が開催されました。須坂市長はじめ大勢の来賓の方々をお招きして会が始まりました。29期内山会長より受章報告と賞状の披露をしていただきました。その後、乾杯となり宴が盛り上がったところで、保健補導員の活動の歴史について発表がありました。活動の当初は、寄生虫予防が主でしたが、脳卒中対策・生活習慣病予防へと変わってきた



▲出席者全員で会歌を合唱

ことが分かりました。その後歴代正副会長の紹介があり、各期の活動の様子や苦労話を聞くことができました。最後に「保健補導員会歌」を全員で歌いました。家族や地域の方々の健康を守りたいと代々受け継がれた活動が、来年は60周年を迎えます。活動内容は変わってきていますが、健康を願う気持ちは、いつの時代も変わりません。学習をし自分と家族の健康を考え、地域に少しでも貢献できる活動ができるよう努力していけたらと思います。

緑綬褒章受章記念祝賀会を開催しました

思ってもいなかった褒章を頂き感謝です。初代から各期の保健補導員の活動、保健師さんのご指導の積み重ねが緑綬褒章受章につながった事でしょう。保健補導員会の生みの親である大峽美代志保健師さんがご存命ならさぞかし喜ばれた事でしょう。活動内容の歴史についての発表は、分かりやすくとても良かったです。来賓の皆様にも保健補導員会を理解頂けた事と思います。記念すべき祝賀会にOBの参加者が少なかつたのが残念でしたが、明るくなごやかな、すばらしい祝賀会でした。

出席された方からの感想です

屋部町  
11期会長 柘植 美津子



▲盛大に祝賀会が開催されました

須坂ハイランド町  
29期会長 内山 久美子

平成28年5月11日、須坂市保健補導員会に、60年の活動実績が認められ、緑綬褒章が授与されました。代々の先輩方の代表として天皇陛下に拝謁してまいりました。そして、8月26日の祝賀会には、104名と多くの方にご出席をいただきました。来賓の皆様のお励ましや歴代の会長の今日に至るまでの苦労話を聞かせていただき、健康づくりに関する理念が伝えられていることに思いを新たにしたい一日でした。



上八町 神林 美恵子

脂肪も糖も燃やせる体づくり「歩くように走る」何て心ひかれるフレーズなんでしょう。長野県健康づくり事業団の講師による見事なりーダーシップで、大勢の気持ちが一つになり、初対面の人と集中して脳トレを兼ねたゲームで交流ができました。

次にスロージョギングの指導を受けました。

①歩幅を狭くつま先ではなく「足の指の付け根」で接地する②歩くペースで(表情はニコニコを心がける)

指導後全員でスロージョギングを始めました。ペースがゆっくりなので体にか

かる負担を感じる事なく、程よい汗を流し、私に合っている気がしました。「継続は金なり」毎日習慣にする事で高血圧、脂質異常、高血糖の改善効果があるそうです。日常歩いて行く用事の時はスロージョギングで！健康維持を目指して続けたいと思います。皆さんもやってみませんか。

望岳台 宮澤 優子

残暑厳しい日に「スロージョギング」という衝撃的なジョギング法を体験。こんなやり方もあるんだという驚きと興奮をそのまま持ち込んだ感じで始まった研修交流会。昼食を食べながらの交流会では小布施町の



保健福祉委員の方がスロー

ジョギングを取り入れたウォーキングを毎日実践して「カロリー消費量が断然多い」と話してくれました。また「運動は継続するのが難しいけれど、ながら運動ならできるかも」と言われた時には思わず頷いていました。また「今日、参加するの迷ったけれど来て良かった」と笑顔で話されたり、「今日の様な汗のかかない運動も今後取り入れてほしい」との要望も出ました。

保健補導員として参加する会議や催し物について、当初は時間や回数に大変さを感じていましたが、その度に仲間が増えてうれしく思います。

第44回 長野県保健補導員等 研究大会

大日向町 春原清江

9月30日、長野県保健補

導員等研究大会がホクト文

化ホールにて行われ、須坂

市からは67名が参加しまし

た。第一部は加齢医学研究

所の瀧靖之先生の「生涯健

康脳」について講演があり、

「趣味を持ち続けること」

「体操をすること」「多く

の人と知り合いコミュニケーション

を取ることを」と話

もありました。

▲他市町村の活動発表を聞き、会場

みんなで体操をしました。



第二部は小海町、上田市、

そして野沢温泉村の保健補

導員さんの活動が寸劇で発

表され、血圧測定など健康

管理に努力されたり、私達

とは違ったエクササイズに

取り組まれていたり、とて

も勉強になりました。

最後に長年の須坂市保健

補導員会の健康づくりの実

績が評価されて緑綬褒章を

受章したことを、会場で皆

さんに報告しました。



▶神屋会長より緑綬褒章の受章報告がありました。

# 北横町 区民のつどい

北横町 羽生田 和子

11月13日、慣例の「区民の集い・敬老祝賀会」がありました。私達は、健康コーナーを担当。まず、血圧を測ってもらい、区民の作品

を見ながら、体脂肪率を測って、今の健康状態を知ってもらいました。受付のすぐ隣で血圧を測り健康コーナーをアピールしました。52名の測定ができ、町の方の顔を覚えることもできました。食品サンプルも展示して、野菜の摂取量も知ってもらいました。アトラクションでは、5人が揃って須坂エクササイズの披露です。

ちよつと間違えてしまった所もありましたが、体操後の「ヤーツ！」のかけ声で会場がひとつになりました。来年は、骨密度計などを準備して「来てね」の呼びかけを入れたチラシや立て看板を作る等工夫して、婦人会で作るおでんや豚汁と共に、区の交流会のお役に立てればと思っています。



お茶で喉を潤したところで、皆さんお待ちかね、歌の時間です。童謡や演歌等レパートリーの広さに驚かされました。そしてその声の、力強く温かい事、今までに聴いたどんな歌よりも心にしみました。皆さんの明るい笑顔を拝見し、私達も微力ながらお役に立てたのかなと感じました。今日も明日もあさつても、その笑顔が続きますように……、と願っています。

4月より始まった保健補導員活動。9月に「須坂健康まつり」で須坂エクササイズを紹介してきました。



10月13日、早朝3時にバスに乗り込み東京へ。参加者は4名と少数ではありますが、一緒に須坂エクササイズを体験していただくことができました。当日は読売新聞の取材もあり、1年目にして、ちよつ

と緊張したこと、恥かき汗かきではありますが、楽しい経験をさせたこと本当に良かったと思います。来年度このような機会がありましたら、他にも多くの保健補導員の皆さんに体験していただけると良いなと感じました。

11月26日、須坂荘でボランティアをさせて頂きました。10ブロックでは毎月交替で伺っています。まずは、好きな飲み物を選んで頂き、楽しいおしゃべりタイムです。子供の頃の思い出や、お嫁に来て大変だった事、旦那様との面白おかしいエピソード等こちらも楽しくて、時間が経つのも忘れて聞き入ってしまった。

お茶で喉を潤したところで、皆さんお待ちかね、歌の時間です。童謡や演歌等レパートリーの広さに驚かされました。そしてその声の、力強く温かい事、今までに聴いたどんな歌よりも心にしみました。皆さんの明るい笑顔を拝見し、私達も微力ながらお役に立てたのかなと感じました。今日も明日もあさつても、その笑顔が続きますように……、と願っています。

「須坂エクササイズをやってみよう」という活動目標を3期1年目に掲げています。健康長寿発信都市「須坂JAPAN」創生プロジェクト事業の一環として、「銀座NAGANO」で紹介してきました。

10月13日、早朝3時にバスに乗り込み東京へ。参加者は4名と少数ではありますが、一緒に須坂エクササイズを体験していただくことができました。当日は読売新聞の取材もあり、1年目にして、ちよつ

と緊張したこと、恥かき汗かきではありますが、楽しい経験をさせたこと本当に良かったと思います。来年度このような機会がありましたら、他にも多くの保健補導員の皆さんに体験していただけると良いなと感じました。

11月26日、須坂荘でボランティアをさせて頂きました。10ブロックでは毎月交替で伺っています。まずは、好きな飲み物を選んで頂き、楽しいおしゃべりタイムです。子供の頃の思い出や、お嫁に来て大変だった事、旦那様との面白おかしいエピソード等こちらも楽しくて、時間が経つのも忘れて聞き入ってしまった。

お茶で喉を潤したところで、皆さんお待ちかね、歌の時間です。童謡や演歌等レパートリーの広さに驚かされました。そしてその声の、力強く温かい事、今までに聴いたどんな歌よりも心にしみました。皆さんの明るい笑顔を拝見し、私達も微力ながらお役に立てたのかなと感じました。今日も明日もあさつても、その笑顔が続きますように……、と願っています。

健康長寿発信都市 須坂JAPAN Suzaka

健康長寿発信都市「須坂JAPAN」創生プロジェクトに協力

長野県のアンテナショップ「銀座NAGANO」にて活動紹介

小島町 松本しげ子

須坂荘 ボランティア

亀倉町 内谷晃子



### 塩分控えめでおいしく食べよう

#### 鶏肉のカラフル甘酢だれ

…1人分 野菜40g 塩分0.5g

##### 《材料》4人分

- 鶏むね肉(皮なし) …60g×4切
- ごま油…小さじ2(8g)
- 片栗粉…大さじ2(18g)
- 水菜…60g 白いりごま…小さじ1(2g)

- A
- しょうゆ…小さじ2(12g)
  - 酢…大さじ2(30g) 砂糖…小さじ2(6g)
  - わさび…お好み量
  - 長ねぎ…20g
  - 赤パプリカ…40g 黄パプリカ…40g

##### 《作り方》

- ①鶏肉をそぎ切りにして、ごま油をからめる。
- ②片栗粉をまぶして余分な粉をはたき落とし、熱湯に1枚ずつ入れ、弱火で3～4分ゆでてザルにあげる。
- ③長ねぎはみじん切りにする。パプリカは薄切りにし、合わせたAと混ぜ合わせる。
- ④水菜は2～3cmにきる。
- ⑤皿に鶏肉と水菜を盛り③をかけ、ごまをひねりながらかける。

《1食分》エネルギー127kcal たんぱく質14.4g 脂質3.3g 炭水化物9.2g



ブロック会で減塩についての学習をしました。まず、一日の食事の記録を取り、尿中塩分測定を行いました。そして各家庭の味噌汁の塩分濃度を測り各自の食塩摂取量を計算し知ることができました。次に塩と体の関係については、体の水分量のバランスをとっていることや、塩分をとりすぎることが高血圧、動脈硬化、慢性腎臓病になっ

たり、胃がん、骨粗しょう症のリスクを高めること等を学びました。バランスの良い食事の基本として主食1皿、主菜1皿、副菜2皿をイラストを見て学び、塩分控えめの献立3品を作りました。鶏肉のカラフル甘酢だれは、ごま油の香りと酢やわさびで美味しく、具だくさんの味噌汁は煮干しを使いたくさんの野菜の旨味があり、夏の野菜の洋風和えはオリブ油、生姜の風味をきかせた工夫がありました。



▲塩分計でみそ汁の塩分を測定

### 減塩学習を行って

村山町 唐沢輝美

減塩について学び、自分の塩分摂取量を知ったことにより、減塩のコツを生かした食事作りを心掛け家族の健康を守りたいと思います。

### ブロック学習

## 減塩と食事の基本



## 食塩摂取量の目標値

### 目標値

男性 **8.0 g未満** 女性 **7.0 g未満**  
 ↓  
 1食 **約2.7 g未満** 1食 **約2.3 g未満**

1日に  
体の必要な  
塩分量  
約1～1.5g

※日本人の食事摂取基準2015より

### ☆60周年記念事業について

平成29年10月9日、メセナホールにて60周年記念講演会を開催予定です。

\*平成29年度の生きがい旅行は60周年記念事業が開催されるためありません。

### 編集後記

立春と言えども、まだまだ寒さが続きます。それでも春の足音は近づいて来ています。

春の緑綬褒章受章記念祝賀会が、盛大に行われました。先輩方の築いてこられた健康に対する熱い思いを伺いました。保健補導員会だよりを読んでいただき、その時々様子を、想い浮かべていただけたら幸いです。

原稿をお寄せいただいた皆様に感謝申し上げます。

### お知らせ

### 活動報告

#### 第23回須坂健康まつり

須坂エクササイズのスティージ発表の他、ストレッチエックや骨密度の測定ととても良い体験ができました。

#### 第28回竜の里須坂健康マラソン全国大会

6kmのウォーキングに参加、来年もぜひ歩きたいとの声が多数ありました。

発行・編集 須坂市保健補導員会  
 事務局 須坂市健康づくり課  
 ☎ 026-248-0023