

まめな通信

平成31年
春号
SPRING



編集・発行

松江圏域健康長寿しまね推進会議と「まめなサポーター」事務局：松江市・島根県共同設置松江保健所 健康増進課
〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 (いきいきプラザ島根 3階)
TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは… ～まめで長生きいいあはばい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。
この「まめな通信」は圏域住民のみなさん（まめなサポーター）と一緒に作りました。

今号の内容

- ☆1P かんたんレシピ紹介
健康づくりグループ表彰
- ☆2P～3P 健康長寿しまね活動推進交流会
各分科会レポート
- ☆4P 健康づくりグループ表彰受賞グループ一覧
まめな情報協力店一覧
まめな通信★読者アンケート

健康づくりグループ表彰

受賞されたグループの皆さん、おめでとうございます！！

健康体操グループ（松江市古志原）が健康長寿しまね推進会議会長賞を受賞しました！！

週1回、運動・体操、認知症予防の脳トレなどに取り組んでいる会員数約20名のグループです。みなさん、毎週月曜日を楽しみに取り組んでいます。



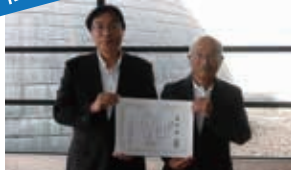
表彰式当日は古志原公民館長、古志原地区健康まつえ21推進隊長、地区担当の保健師さんも参加いただきました。



松江圏域健康長寿しまね推進会議表彰

松江市からは44グループ(圏域会長賞42、継続賞2)、安来市からは3グループ(圏域会長賞2、奨励賞1)が受賞されました。圏域表彰を受賞されたグループは4ページで紹介します。

松江市



<くながやが寄り合い事業(橋北地区)>



<だんだん08>



<くながやが寄り合い事業(橋南地区)>



<東出雲ストレッチ体操>

安来市



<お元気！クラブ>



<社日まめな会>



<ゲート野外チーム>

かんたんレシピ紹介

豚肉と新ごぼうの香り揚げ

<松江地区栄養士会提供うす味レシピ>



松江地区栄養士会は健康長寿しまね推進会議の構成団体として、食を通じた健康づくりをすすめる団体です。

材料2人分

豚肩ロース肉…120g	おろしにんにく…ひとかけ分	A
新ごぼう…20g	米粉…20g	
揚げ油…適宜	卵…20g	
	和風顆粒だし…少々	

1人分 エネルギー 247kcal 塩分 0.3g

作り方

- ① 豚肩ロース肉を1cm程度にカットする。
- ② 新ごぼうは泥をよく落とし、皮を包丁の背で皮を削ぎ、ささがきにして酢水にさらす。
- ③ 豚肉と水切りした新ごぼう、Aを合わせて混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を熱し、③を食べやすい大きさに丸め、中温で火が通るまで揚げる。

ワンポイント

新ごぼうの風味、にんにくの香りと少量の和風顆粒だしで、うす塩ですが美味しく食べられます。旬の食材や香りの食材は減塩にぴったりですよ。



健康長寿しまね活動推進交流会

平成30年12月19日、松江合同庁舎 講堂にて開催しました。地域の健康づくりのリーダーを中心に100名を超える方に参加いただきました。推進会議の団体と7月に「企画会」をもち、内容を検討しました。

テーマを「フレイル予防」とし、講演、活動紹介等を通じて、『「フレイル」(虚弱)について理解できた』『地域で広めたい』『多くの人に知ってもらいたい』という感想が多く寄せられました。

健康づくり講演会

「フレイル予防は『三方よし』で始めよう！～運動・栄養・社会参加のススメ～」

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
研究部長 藤原 佳典先生 (医学博士)



＜藤原先生の講演ポイント＞

- ・高齢期の健康は心身の機能維持がポイント
- ・フレイル状態だと要介護リスクが2倍に！
- ・予防の柱はバランスの良い食事と、運動、趣味や地域の活動などの社会参加
- ・男性は孤立に注意、女性は引きこもりに注意

健康づくり団体活動紹介

松江市薬剤師会



＜地域のみなさんへのメッセージ＞

- ・薬局では健康情報の発信、健康づくりをサポートしています。
- ・地域の講座にも対応するので声をかけてください。

松江地区栄養士会



＜地域のみなさんへのメッセージ＞

- ・地域で健康フェスティバルや会員向けに研修を開催しています。
- ・低栄養対策など地域と連携していきたいです。

松江地区歯科衛生士会



＜地域のみなさんへのメッセージ＞

- ・看護協会、栄養士会と協力して地域の健康相談などを実施しています。
- ・口の機能がわかるグッズを持ってきたので、みてください。

たばこ・アルコール分科会レポート

今を知る！「中学校におけるたばこ・アルコール教育の実際」を開催しました。

松江市薬剤師会田中薬剤師に、学校薬剤師として中学校で行っている授業の模擬授業を行っていただきました。実際の授業だけでなく、学校薬剤師の仕事についても話をしていただきました。

具体的で分かりやすい内容で、たばこ・アルコールについて改めて知る機会となりました。また、子どもたちに丁寧に指導されていることも知ることができました。



歯科分科会

お口の健康、考えてみませんか？

11月11日、安来市奥田原地区の文化祭にあわせて、歯科相談、ボードアンケートによる「健診」「がん検診」「かかりつけ歯科医」の啓発を行いました。安来市役所までは車で30分かかる地区ですが、半数以上の方がかかりつけ歯科医を持っている、という健康の意識が高い地区でした。安来市の保健師さんと一緒に血圧測定も取り組みました。



健康づくりグループ活動発表・意見交換・交流

健康まつえ21推進隊 松東ブロック（松江市）



・7つの地区で構成され、ウォーキングや研修会などブロック隊長会を開催し企画しています。
 ・隊員同士の交流を継続していきたいです。
 （川津地区 山本 恭治氏）

お元気！クラブ（安来市）



・毎週月曜日に集まり、ゲームなどを通じて認知症予防に取り組んでいます。
 ・この活動で人がつながるようになりました。
 （荒島地区 佐々木 碩俊氏）

展示ブース～松江市・安来市の健康づくり活動、松江圏域健康長寿しまね推進会議の活動紹介～

松江市の健康づくり活動



栄養・食生活

たばこ・アルコール

安来市の健康づくり活動

住民主体の健康づくり活動の実践について紹介がありました。

こころ

運動

歯

健康診断
がん検診

～活動推進交流会に参加して～

中高年の健康は、まずは自分自身で考える事と痛感しました。先生の言われた「社会参加」について、地域全体に広めるボランティア活動の参加を推し進めるとよいと感じました。

（まめなサポーター代表 酒向 武）

会レポート



心の分科会レポート

専修学校へ出張講座 ～in 松江栄養調理製菓専門学校～

心の分科会委員の皆さんが講師となり、栄養士コース1年生32名の学生さんへ、心の健康や適切なお酒の飲み方、悩みがある人への声のかけ方などをお話ししました。

★学生さんの感想★

「90分が短く感じるほど楽しく、わかりやすい講座だった」
 「悩んでいる人への接し方が分かったので、これから活かしていきたい」



健康づくりグループ表彰【圏域表彰】受賞グループを紹介します（順不同）

圏域会長賞（活動10年以上）	ひがし嵩いこだま会 上東川津町中組なごやか会 四季ヶ丘もみじ会 健康まつえ21島根地区推進隊 こでまりクラブ 白濁地区健康まつえ21推進隊 城北地区健康まつえ21推進隊 下岡なごやか寄り合い 薦津なごやか寄り合い 山崎向山なごやか会 乃木地区健康まつえ21推進隊	あいこの会 祖子分まめな会 小波いこいクラブ 扇会 県営幸町団地なごやか 北田町東西なごやか寄り合い会 上寄なごやか寄り合い 名原なごやか寄り合い 生馬地区健康まつえ21推進隊 竹矢地区健康まつえ21推進隊 だんだん08	なごみの会 西菅田おちらと会 加賀別所お運者くらぶ 耳高・祖母畑なごやか会 寺町四町なごやか会 南田町なごやか寄り合い会 本谷なごやか寄り合い 上岡なごやか寄り合い 黒田交流会 にこにこ広場 ゲート野外チーム	すみれ会 津嘉田なごやか寄り合い会 楡木マリーナクラブ 平成なごやか会 天神町なごやか寄り合い 母衣町・米子町なごやか寄り合い会 山中なごやか寄り合い 浜上なごやか寄り合い 法吉地区健康まつえ21推進隊 玉造ミニデイ 社日まめな会
継続賞（活動5年以上）	大草なごやか会	ストレッチ体操		
奨励賞（活動3年以上）	お元気！クラブ			

まめな情報協力店

まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

(松江市の情報協力店)	有限会社 くりっく	麦苗たまき	高木歯科医院
トークレスト 遊食倶楽部	公益社団法人松江法人会	コナミススポーツクラブ松江	有限会社桑原塗装店
アラスカ	ハーブ薬局 本庄店	しまね屋	(有) グランドホテル水天閣
松江今井書店学園通り店	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	熊野館	あま歯科クリニック
たまき松江店	西茶町ちどり薬局	ホットランドやくも	(安来市の情報協力店)
美容室はいからさん	かおり整体	いろり茶屋	そば処 まつうら
ドコモショップ松江学園通り店	中村内科循環器クリニック	クロード松江本店	CAFÉ ROSSO
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	岡本整形	松江総合運動公園 指定管理者株式会社M1しまね	舶来屋
スポーツクラブBIG-S	グリーン調剤薬局 学園店	河津歯科	ゆう心
尾原スポーツ	グリーン調剤薬局 黒田店	とまと薬局	紅葉館
キッチンおかだ	グリーン調剤薬局 春日店	(有) 宝箱	松琴館
中国山地蕎麦工房 ふなつ	グリーン調剤薬局 西川津店	カフェ ヴィア ボンテンピ	御食事処 藤芳
県庁食堂スワン&売店ふまい	多田歯科医院	ワタナベ歯科医院	竹葉
JAグリーンかわつ店	調剤ナガトミ	株式会社玉造温泉ゆうゆ	夢ランド しらさぎ
上田そば店	医療法人皮フ科 鈴木クリニック	大戸屋ごはん処 イオン松江店	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょこ
和風レストラン ぼん	いづも屋	川谷薬局	まつもとスポーツショップ
フタバヤ洋品店	清松庵たちばな	森本産婦人科医院	スイミングスクール安来
JAグリーンふるえ店	爽健美食ここな	松江調剤薬局	わたなべ牧場
浪花寿司	シンヤクドー上乃木店	味処 もと家	日立メタルプレジジョン
神代そば	ヘアークットブリュー	ふくしま(株) スーパーチェーン本社	日立金属安来工場 健康管理室
パンエール	つちえ美容室	ドラッグストアウエルネス橋南店	湯田山荘
萬隆	さつき整骨院	マルマン(株) 本部	ふれあいプラザ
(株) ワコムアイティ	テルサ(株式会社さんびる)	みしまや本部	社会医療法人 昌林会
割烹・仕出し料理小林	和寿司	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	長谷川歯科診療所
カーブス松江島大前	旬菜	カフェ オリーブ	たんぼほ歯科
カーブス松江津田店	カフェ・ウィーン	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子	島田歯科クリニック
喫茶 いこい	Yショップ田和山店	樋野電機工業株式会社	医療法人吉田歯科クリニック
ペーカリー&カフェ パサージュ	今井書店グループセンター店	ぼよぼよクリニック	高橋歯科医院
自家焙煎珈琲 CaféKubel (カフェケベル)	JAグリーンつだ店	片岡歯科医院	ベル歯科医院
ナクリア	ワダ卓球専門店	雑貨屋いとし屋ついで	吉田歯科医院
そば・甘味 ちどり茶屋	(有) 御華門	吉川歯科クリニック	

まめな通信★読者アンケート

ハガキに次の①～④をご記入の上、応募ください。応募者の中から抽選で「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

- ① まめな通信をどこで入手されましたか？
- ② あなたが興味を持たれた記事は？
- ③ 読んだ感想は？
- ④ あなたが調理・食事において日ごろ気をつけているうす味のコツを聞かせてね！



おもて面

〒690-0011
松江市東津田町
1741-3
松江保健所内
「松江圏域健康長寿
しまね推進会議」
行

うら面

アンケートのお答え
①
②
③
④
お名前
おところ

応募締切 / 2019年6月末日

※ただし、1人につき一回答でお願いします。

編集後記

平成最後のまめな通信を発行しましたが、いかがでしたでしょうか。今後もこのまめな通信をおして健康づくりにつながる情報を発信していきたいと考えています。まめな通信★読者アンケートで皆様からご感想を伺えることを楽しみにしています。(事務局・まめなサポーター一同)