

雲南いきいきだより

発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議
事務局 〒699-1396 雲南市木次町里方531-1
島根県雲南保健所 健康増進グループ TEL 0854-42-9636

第19号 平成25年3月 発行

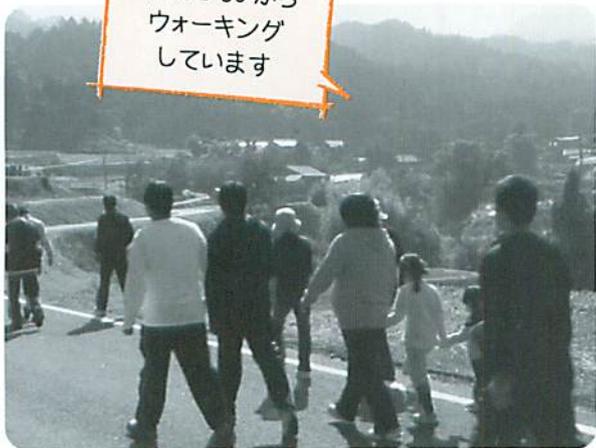
http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/

健康づくりグループ表彰 継続賞を受賞!!

奥出雲町の追谷自治会と古市自治会「まめでござる教室」が、圏域推進会議表彰の継続賞を受賞されました。継続賞は、地域の特色ある活動を5年以上しているグループに贈られる賞です。

自治会内の健康づくり推進員が中心となり、地域で声を掛け合いながら地域住民同士の交流の場になっています。

早朝 6:30 から
ウォーキング
しています



追谷自治会ウォーキングの様子

追谷自治会では、壮年期以降の運動不足が課題であり、平成19年4月から、30歳～70歳代の男女20人程度で運動に取り組んでいます。平成21年からはウォーキング中心に取り組み、健康運動指導士を招き、正しいウォーキング方法について学習するなど熱心に取り組んでいます。1～3月の積雪シーズンは、食事や認知症など健康づくりに関する学習会を開催しています。

参加者の声

「参加するのが楽しみ。家でも習った体操をしています」
健康づくり推進員を固定せず、いろいろな人が推進員をやることで新しい人の参加が増え、継続してできます。
もう少し人数が増えるといいです。



古市自治会「まめでござる教室」

この日は体操をした後に食生活改善推進員による食生活の勉強会をしました

古市自治会では、居場所がない、出かける場がない高齢者のための出かける場として平成17年4月から「まめでござる教室」を開催しています。50歳～80歳代の男女20人が参加し、月2回、自治会館で体操や脳トレーニング、参加者の特技を活かした手芸など幅広く活動しています。



平成24年度 チャレンジイベント

「歩いて健康づくり・続けて健康長寿」を行いました!

10・11月に恒例のチャレンジイベントを行ったところ、111名の方が報告をくださいました。「こんなチャレンジイベントがあるよ」と近所の方から誘われてチャレンジされた方や積極的に知人・友人に声をかけられた方もあり、このチャレンジイベントがきっかけでコミュニケーションが深まったようです。

今年は、より楽しくチャレンジしてもらおうと応募用紙を変更し、個々に目標も立てていただきました。楽しい目標、大きな目標、身近な目標とさまざまでしたが、目標に向かって楽しくウォーキングされた様子が感想から伝わりました。また、ウォーキングを日課にされている方も多かったのですが、チャレンジイベントをきっかけにウォーキングを始めた方もあり、「今後も続けていきたい」との嬉しい感想もありました。たくさんの方にチャレンジいただき、ありがとうございました!

こころの健康標語審査結果を発表します

7月から9月に「こころの健康標語」を募集しました。その結果、小学生からお年寄りまで、幅広い年代の方から、88名、189作品の応募がありました。ありがとうございました。

最優秀賞 あいさつを 笑顔でしよう 私から

岡崎 美佳 さん (大東高校)

優秀賞 悩むより 話してみよう 第一歩 藤原 佳奈 さん (大東高校)

おはようば 元気になれる 合言葉 熊谷 怜史 さん (頓原中学校)

入選 ありがとう うんでくれて 幸せだ 福本 夏輝 さん (大東小学校)

元気よく おはようさよなら ありがとう 原田 浩希 さん (大東小学校)

どうしたの? 困ってるあの子に 声かける 足立 紗弥 さん (大東小学校)

ごほうびに たまに自分を ほめるんだ 田部 絵理 さん (斐伊小学校)

人は人 私は私 自分色 田部優理子 さん (一般)

大丈夫 一人ぼっちに させないよ 安郷 美幸 さん (八川小学校)

笑みうかべ 孫とひばほの かるたとり 西村 光弘 さん (一般)

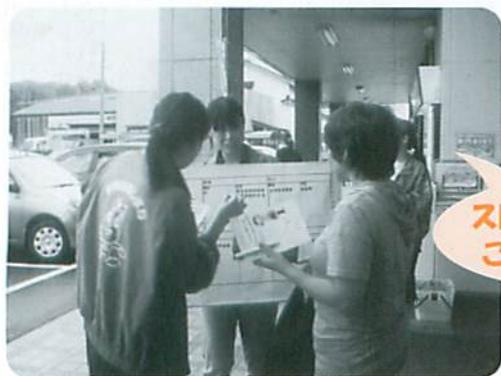


親子で入賞された田部さん



亀嵩健康まつりでの一般審査の様子

世界自殺予防デーキャンペーンを行いました!



みしまやでの様子

9月10日、島根リハビリテーション学院、みしまや三刀屋店において、啓発活動を行いました。みしまやでは、来客者140名に街頭アンケートを行い、その結果、**6割**の方が「ストレスに感じていることがある」と回答されていました。

ストレスに感じている
ことはありますか?



ストレスが長期に渡ったり、強すぎて許容レベルを超えてしまうと心身にさまざまな変化が現れます。趣味やおしゃべりなどで気分転換して、ストレスとうまく付き合いましょう。困ったときは、まずは周りの人に相談してみましょう。

雲南圏域アルコール関連問題 地域セミナーを開催しました

10月19日、三刀屋農村環境改善メインセンターにて開催しました。アルコール問題を体験された方からは、大変な状況に陥りながらも、病院で治療をしたり、断酒会の仲間と励まし合いながら、病気を克服した体験談をお話いただきました。

アルコール依存症は、習慣的な飲酒をする人なら誰でもかかる可能性があります。しかし、回復・社会復帰が可能ですので、一人で抱え込まないで、まずは相談しましょう。お酒を飲む時は「節度ある適度な飲酒」を実践することが大切です。

上手なお酒の摂り方

● 一日1単位 = 純アルコール20gまで



ビール

アルコール約5%
中瓶1本(500ml)



日本酒

アルコール約15%
1合(180ml)



チューハイ

アルコール約7%
1缶(350ml)

週に2日は
休肝日を

がん検診を受けてほしい。

私はがんのおばちゃんです



高校で“いのちの授業” **出前講座** を実施

とき 平成24年12月11日(火)

対象 三刀屋高校掛合分校1～3年生と教職員

講師 加茂町 小林貴美子さん(がん検診啓発サポーター)

私は、自覚症状があったのにすぐ受診しなかった。大人になったら自覚症状がなくてもがん検診を受けてほしい。お父さんやお母さんにも受けるように言ってほしい。

そしてみなさん、せっかく生んでもらったんだから、命は大事にして下さい。

生徒の感想

- 自分の命、人の命を粗末にしないようにしたいと強く思いました
- 私は、人を傷つけるようなことを言ってしまうので人のことをよく考えて人を傷つけないような人になりたい
- 辛い病気や治療でも、小林さんが笑っておられたのは、こころが健康だったからなのでしょう
- 自分は身近な人に支えられて生きている事を忘れずにいたい
- どんな困難があってもめげずに立ち向かうことが大事だとわかりました
- 仲間って大切だ。何かあったら相談することが大事なんですね。仲間がいるからがんばれる。そして、ほっとするんだなと思った
- がんで、生きたくても生きられない方もいて驚きました

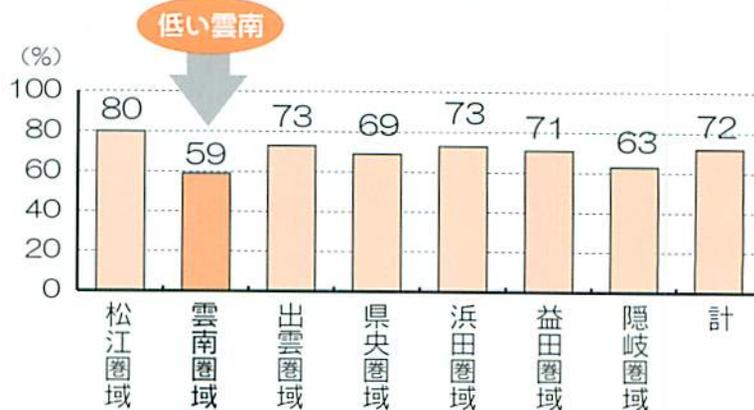
出前講座します

学校や事業所、地域から雲南保健所、市町担当課へぜひお声かけください。

働き盛りの命を守るために禁煙対策を!!

◆ なんらかの禁煙対策をしている事業所の割合

敷地内、施設内禁煙、完全分煙、不完全分煙など何らかの対策をしている事業所です。吸っている人、吸わない人、やめたいと思っている人のために、禁煙対策をすすめましょう。



H21島根県事業所健康づくり調査

健康づくりをお口からはじめましょう

いつまでも、おいしい食事を自分の歯で



♡ 1日1回は、丁寧に歯を磨きましょう。

大人の歯は、親知らず(4本)を入れて、全部で32本あります。小学校1年生ぐらいから少しずつ生えかわる永久歯は、生涯使う大切な歯です。無くなってからでは、遅いのです。

毎日1回、お風呂に入りながら、テレビを見ながらでも、時間をかけてハミガキをしましょう。

お口をきれいにする方法

正しいブラッシング

～歯ブラシのあて方～

1本1本ていねいに磨きましょう

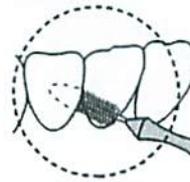


デンタルフロスや歯間ブラシが効果的

歯ブラシでは除去できない歯と歯の間の歯垢(プラーク)を落としましょう。



デンタルフロス(糸ようじ)
歯ブラシが届かない歯と歯の間に付着した歯垢(プラーク)をかき出します。



歯間ブラシ
歯と歯の間で、少しすきまのあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。すき間にあった歯間ブラシを選びましょう。

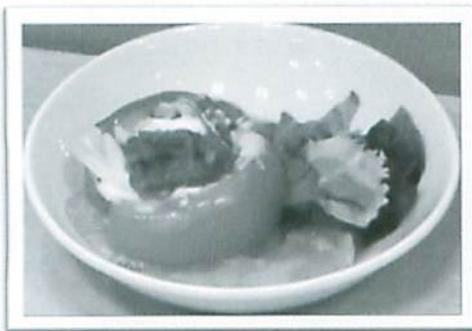
いつまでも元気で、おいしくご飯を食べたり、話しをするには、歯が命！毎日のお手入れと定期検診で、歯と口を大切にしましょう。

おいしい・たのしい・ためになる

朝ごはん簡単レシピ♪ ～わが家の一流シェフin島根料理コンクール～

今年度は、中学生以上の学生を対象に、“地元の食材を使った、白ご飯に合う朝食一品メニュー”を募集し、423作品の応募がありました。

このレシピは平成24年度「我が家の一流シェフ大賞」隠岐海士町の中学生の「夏野菜たっぷり焼きトマト」です。



材料と分量(4人分)

- トマト …………… 中4個
- ピーマン(輪切り) …………… 1個
- 玉ねぎ(せん切り) …………… 1個
- こしょうゆ(なめみそ) …… 適量
- チーズ(とろけるチーズ) … 適量
- 卵 …………… S4個
- サニーレタス …………… 4枚

使用した地元産品

トマト、こしょうゆ、ピーマン、玉ねぎ

作り方

- 【1】 トマトの上の部分切り、中身をくりぬく。
- 【2】 トマトの中に卵を1個割り入れ、電子レンジで1分30秒加熱する。
- 【3】 玉ねぎ、ピーマンを入れ、チーズをのせ、トマトの周りにくりぬいたトマトの中身を添えて再びラップして電子レンジで40秒加熱する。
- 【4】 仕上げに‘こしょうゆ’をのせる。

料理の工夫、アピールポイント

レンジで温めるとトマトのおいしい汁が広がりトマトを丸ごとおいしく食べられます。ご飯とあわないと思う人もいますが、いろいろな食材に合う“こしょうゆ”(地元の食材)を使うことで、ご飯にも合います。ご飯にもパンにも合う朝食の1品ですのでおすすめします。

