



健推だより

第4号（平成23年2月発行）

発行：健推だより編集委員会

事務局：西宮市保健所 健康増進グループ

TEL 0798-26-3160

FAX 0798-33-1174

「健推」とは…

「にしのみや健康づくり推進員」の略称。

「新・にしのみや健康づくり21 西宮市健康増進計画」の推進のため、自分たちができることを自ら提案、中心となって活動する地域の健康づくりのリーダー。ボランティア。

「にしのみや健康づくり推進員養成講座」を修了した市民へ市長が委嘱している。

😊健康づくり関連のイベント情報😊

グループが企画した講座はどなたでもご参加できます。事務局までご連絡下さい。

イベント名	日程	時間・場所	概要
 健身気功のつどい	①2月8日(火) ②3月8日(火) (毎月第2火曜日)	14:00～15:30 若竹公民館 2階 第2・3集会室	ゆっくりとした気功で、普段使わない筋肉や関節を動かしています。ご家庭でも実践できる気功メニューなので是非、参加してください。気持ちいいですよ～♪
第15回 市民健康ウォーキング大会 「津門巡り メタボ予防ウォーキング」	2月27日(日)	10:00(受付 9:30) 中央保健福祉センター (健康開発センター内)	ミニ講座「知っ得 納得 メタボ予防」 コース：津門11町巡りコース
自殺予防講演会 往復はがきでお申し込みください。 詳しくは、市政ニュース2月10日号・チラシをご覧ください。	3月21日(月) 	14:00～16:30 西宮市プレラホール	【第1部】 西宮市自殺予防事業取り組み、自殺予防ポスター表彰 【第2部】 講演：「生きる喜び・幸せ」 講師：ロザンナ(タレント)
運動グループ (ミニウォーキング) コバニツバツツジウォーク	4月11日(月)	9:50 にアプリ甲東1階 ホール 集合 持ち物：水筒、弁当	コバニツバツツジ2万株が広田の山をピンクに染める広田神社へのウォーキングです。詳しくは、市政ニュース3月25日号をご覧ください。
 禁煙ウォーキング	5月31日(火)前後	未定	禁煙・受動喫煙防止を訴えながら、ウォーキングをします 「スモークフリー西宮」を目指して、皆さん一緒にウォーキングしませんか？
黒田さんちの晩ごはん Part5	7月7日(木)	10:00(受付 9:45)～ 13:00頃 中央公民館	体に優しい料理教室です。男性もお気軽にご参加下さい。 会費：600円

😊健推グループ紹介😊

栄養・食生活グループ

栄養・食生活グループでは、現在女性6名、男性3名の計9名で、仲良く楽しく頑張っています。



西宮市食育・健康づくりプロジェクト みやちゃん

平成22年度は、5月に「ソムリエの野菜と果物教室 Part2」を、11月には「料理教室 黒田さんちの晩ごはん Part4」を行いました。

平成23年度は、7月に黒田さんちの晩ごはん Part5、11月にソムリエの野菜と果物教室 Part3を、平成24年2月には、新しい料理教室を企画しています。

いずれも、スタッフの工夫を折り込んだ企画で毎回好評を得ています。

詳細が決まり次第、ご案内させていただきます。

こんな料理をしてみたいという方や男性もぜひ仲間に入ってください。ご参加お待ちしております。

いずみ会

西宮市美化企画グループから、小学生の親子対象にエコを意識した料理教室の依頼を受けました。



西宮市食育・健康づくりプロジェクト みやちゃん

- ①食べ物やエネルギーを大切にす
- ②ゴミを減らす③水を汚さない等を目的に取り組みました。おからやひじきを入れたハンバーグ、ピーマンと人参のきんぴら等野菜をたっぷり、バランスの良い献立で調理指導をしました。野菜は皮を剥かずに、出汁を取った鰹節と昆布は立派なおかずに変身です。

新聞の折り込み広告でゴミ箱を作り、油污れのお鍋やお皿拭きは、古着を切って会員が準備しました。洗剤や水の使用量を減らす事も体験して頂きました。エコも健康づくりも一人ひとりが意識し、続ける事が大切です。事業に参加された親子からは、美味しかったし、エコに目覚めました。と意見を頂きました。市民に食と栄養を主に健康づくりを伝える地道な活動が評価されたと自負しています。

運動グループ(ミニウォーキング)

運動グループは昨年11月22日に「紅葉の中山巡礼街道散策」を計画しましたが雨天のため残念ながら催行中止となってしまいました。

世界的に有名な巡礼街道には北スペインの聖地サンチャゴ・デ・コンポステラを目指す幾通りかの街道がありますが、このサンチャゴ巡礼街道は日本が誇る熊野古道と姉妹街道になっています。

阪神間では平安時代に創設され今もその面影を残しているのが中山巡礼街道です。史跡としても貴重な遺産が残るこの街道を紅葉を愛でながら歩いて見ようと計画したものでした。阪急清荒神に集合し、清澄寺、めふ神社、中山観音、天満神社、松尾神社などを経て山本のアイアイパークで解散し、そこで思い思いに楽しんでいただく予定でした。下見も済ませ30名の申し込みを頂きましたのに皆様には申し訳ない事でした。

したが日を改めて催行したいと考えています。

次回は4月13日(水)に、コバニミツバツツジウォーキングを計画する予定です。



西宮市食育・健康づくりプロジェクト みやちゃん

運動グループ(気功)

気功グループは2期生の田中作男(田中鍼灸整体院院長)さんがリーダーで活動しています。毎月第2火曜、若竹公民館で午後2時から、1時間半位しています。

ごく簡単な手をブラブラさせる運動や、身体をユラユラ揺らす運動、最近では少し難しいけれど、いかにも気功らしい五禽戯(虎・鹿・熊・猿・鳥)という動物の動きを模したのもやっています。

今期はあと2月8日、3月8日の2回となりました。気功をすると身体がポカポカと暖まり、頭もスッキリと軽くなります。ボケ防止にもつながります。

来られる時は、予め保健所にご連絡下さい。



西宮市食育・健康づくりプロジェクト みやちゃん

服装は軽い運動のできる服、靴で、タオル・飲み物を御持参下さい。気軽に参加(いつからでも)できますよ。

禁煙グループ

新しい年を迎えこれからの活動について考察してみました。

1. 「空気もおいしい店」のリストアップ並びステッカー交付
2. 市内公園禁煙化の推進
3. 阪神甲子園駅改造オープンに合わせて阪神甲子園駅周辺及び甲子園球場周辺禁煙・歩きタバコ禁止地域にする運動

以上3項目が特に力を入れたいテーマですが、さらに詳しく触れますと、

1. 「空気もおいしい店」のリストアップ並びステッカー交付

現在も行っており、リストアップされた店に対して調査し、ステッカーを交付していますが、リストアップが少なく、遅々として進んでいません。実りあるものとするためには多くの方の協力が欠かせません。24時間禁煙の飲食店がございましたら是非健康増進グループ迄お知らせください。

2. 不特定多数の人たちが憩う場所である公園、中でも夙川公園は掃除も行き届き、年に何回か小学生課外授業が行われ、近くの幼稚園の授業も頻繁に行われております。又お母さんが乳母車に子供をのせ、弁当持参で遊んでいるのをよく見かけます。ところが、タバコが子供に悪影響を及ぼすといいつつながら、現在なんにも手が打たれておりません。公園はあくまでも公共の場です。とにかく禁煙ののぼりくらい置けないものでしょうか。役所への働きかけを行うなど、地道な活動を続けます。

3. 阪神甲子園駅及び甲子園球場周辺を禁煙及び歩きタバコ禁止地域に

阪神甲子園球場は全国に知れた西宮の顔です。とくに高校野球では小・中・高の学生が全国から集まります。また、野球の試合をはじめ各種イベントが催され、不特定多数の人たちが集まる場所です。今、阪神甲子園駅の改築がはじまりましたが、オープンに合わせて阪神甲子園駅・甲子園球場周辺を禁煙地域に指定すべきです。署名活動で西宮市、阪神阪急ホールディングスに訴えていきたいと思ひます。

以上、夢物語に終わらせません！



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

5期生グループ

早いもので、私達5期生が健推の委嘱を受けて1年が経とうとしています。現在活動されている方のお話を伺って、第5期の18名で何かできないかと、1年間ハイキングや室内での体操を実施してきました。1年間の活動を振り返り、今年は一人一人が自覚を持って西宮ウォーキングマップの一つ一つのコースを完歩するだけでなく、西宮の歴史や植物等を一緒に歩いてくださる方に興味を持っていただける事に重点をおいて活動していきたいと思ひています。西宮市の街路樹や公園史跡等を巡り、マジックや簡単な体操を交えて独居の方に参加していただけるように工夫したいと思ひます。6期生の参加を期待しています。



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

【健康づくり標語】

宮っ子は

心も体も

くいしんぼう



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

健推さんのつぶやき



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

3歳の孫と有馬に行った夜のこと。自宅でもおばあちゃんの家でも、寝る前には、録画した漫画を見るのが習慣になっていて、ホテルにもテレビがあったのに、なぜ見れないのと大泣きました。説明しても理解できなかつたようです。

理解できなかつたと言え、左足のくるぶしの上が痛くなり、A病院で看護師長に相談、診察を受けましたが、レントゲンを撮るだけで足もさわらず、「わかりません。年のせいでしょう。」又、私の友達は手のしびれがあり、B病院に予約診療しましたが、2時間待たされ「有名だから仕方がない」と言われたとか。

医者ってなんだろう・・・？

西宮市保健所から

健康診査を受けましたか？

～年に1回は、健康診査で
自分のからだを知る機会を持ちましょう！～

西宮市各種健康診査受診券の有効期間は、
平成23年3月31日までです。

各種健康診査・がん検診のお問い合わせは
地域保健グループ(中央保健福祉センター)
西宮市染殿町8-3 健康開発センター内
TEL:0798-35-3127 0798-35-3302

にしのみや食育推進協力店をご存知ですか？

平成22年3月に策定した「西宮市食育推進計画」に基づき、栄養成分表示や地場産の食材を使用するなど、食育・健康づくりに協力してくれるお店が「にしのみや食育推進協力店」です。「にしのみや食育推進協力店」には、西宮市がステッカーを交付しています。外食や弁当・惣菜を買うとき等の参考にし、食育・健康づくりにお役立てください。



にしのみや食育推進協力店
認定ステッカー

編集後記

「にしのみや健康づくり推進員養成講座」6期生が卒業式し、「健推だより」編集部には新しい人が入りました。「健推だより」をもっと身近に感じてもらおうと前向きな提案があり、今号から「私のつぶやき」-身近に起きた一言いいこと-を掲載することになりました。どんなことでもかまいません。投稿をお待ちしております。

投稿先: 西宮市保健所 健康増進グループ 健推だより編集委員会(事務局)宛

TEL 0798-26-3160 FAX 0798-33-1174

(編集委員長 齊藤 芳一)

【健康づくり標語】

宮っ子は
心も体も
くいしんぼう



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

(健推だより編集委員)

齊藤 芳一、松田 由紀、黒田 昌宏、光田 嘉子
森内 長三、内田 敬、西野 陽子