

健康づくり推進員ニュース

第2号

H27.1月

平成24年より『健康づくり推進員』として約1000名の仲間が一丸となって健康づくり活動に取り組んでいます！ここでは、健康づくり推進員の皆さんの今年度の主な活動を紹介します！

集まれ！飛び出せ！

長く元気で！
プロジェクト
@長崎市

NBCラジオの **団塊フレンズ** に出演しました。



平成26年7月12日（土）毎週土曜日NBCラジオで放送中の「集まれ！飛び出せ！団塊フレンズ」に健康づくり推進員が出演しました。

この日は推進員のうち、4団体の代表者が参加し、パーソナリティの平松誠四郎さん、吉田まちこさんとの掛け合いによる活動PRを行いました。食生活改善推進員は天然だしと顆粒だしのみそ汁の飲み比べによる「減塩の普及」、ロードウォークサポーターは「正しい歩き方の紹介」、シルバー元気応援サポーターは「せ～のお体操の紹介」、高齢者ふれあいサロンサポーターは「立神サロンの活動紹介」を行いました。また、今回参加できなかった団体の紹介も行いました。

今回の出演により新たな出会い、繋がりを感じることができ、これからも健康づくり推進員がますます盛り上がっていくことを感じさせるとても素敵な時間でした。



第3回

健康づくり推進員全体交流会のご案内！

元気がいちばんたい！ 自分と家族、そしてみんなの健康のために
～はじめよう！ 今の活動にプラスワンする健康づくり～

日時： 平成27年2月6日（金）13：30～15：45（受付開始：13：00～）

場所： 長崎県勤労福祉会館 2階講堂

内容： ◆「長崎市の健康課題について」

- ◆ 健康づくり講話：『食事・運動・検(健)診の3つのポイントを実践し、
目指せ！豊かな健康生活！』

【講師】

長崎県栄養士会 清水 文子 氏

長崎大学医学部保健学科 准教授 中垣内 真樹 氏

長崎大学医歯薬学総合研究科地域医療学分野 助教 門田 耕一郎 氏

- ◆ 全体討議：『どうしたらできる！？続けられる！？
みんなで考えよう！！健康生活』

お誘い合わせのうえ、みなさんご参加ください！

※ 申し込み方法：

平成27年1月30日（金）までに

長崎市コールセンター：095-822-8888へ

お電話ください



～長崎市健康づくり推進員の仲間たち！～



食生活
改善推進員



ロードウォーク
サポーター



精神保健福祉
ボランティア



高齢者ふれあい
サロンサポーター



あじさい
サポーター



シルバー元気
応援サポーター

琴海地区健康づくり協力隊

介護施設ボランティア

認知症サポートリーダー

長崎市健康づくり課 電話829-1154

健康コーナーin アマランスフェスタ



野菜 350g計量体験



せ〜のお体操

平成 26 年 10 月 4 日 (土) アマランスフェスタにおいて「健康づくり推進員のいきいき健康体験コーナー」を開設しました。コーナーでは食生活改善推進員が野菜 350g 計量体験や、骨量、血圧、血管年齢測定を実施し、シルバー元気応援サポーターが「せ〜のお体操」を紹介しました。また、この日は天気にも恵まれ、ロードウォークサポーターによるお手軽ウォーキング in 中島川コースも実施され、多くのかたが参加されました。



お手軽ウォーキング

ちゃんぽんミーティング



平成 26 年 6 月 26 日に長崎市長と一緒に語り合う『ちゃんぽんミーティング』(テーマ:健康づくりで地域を元気に!)が開催され、健康づくり推進員である食生活改善推進員さんが出席されました。

当日は、地域で健康づくりに取り組んでいる方がたと、食や運動の話題を中心とした意見交換が盛んに行われました。地域の現状やニーズを知ることができるなど、新しい発見や出会いの場となりました。

「健康遊具」で健康づくり

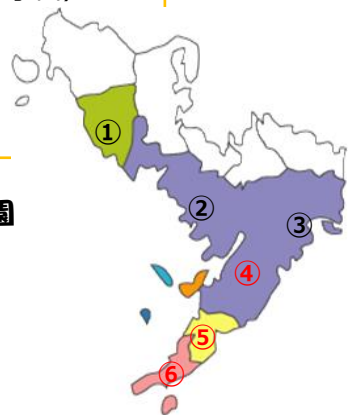
市民の皆さまが、身近なところで、気軽に適度な運動ができるよう、市内の公園に「健康遊具」を設置しています。利用方法の説明板も設置していますので、ウォーキングや散歩の途中などのちょっとした時間に、お気軽にご利用ください。

設置されている公園

- ①黒崎永田湿地自然公園 (永田町)
- ②秋寄公園 (横尾 2 丁目)
- ③矢上団地近隣公園 (かき道 2 丁目)
- ④祝捷山公園 (上小島 5 丁目)
- ⑤元宮公園 (布巻町)
- ⑥脇岬ふれあい公園 (脇岬町)

～平成 26 年度は、新たに 3 公園
(④⑤⑥)に設置されます～

※④⑤は 2 月中旬に完成予定



外海地区交流会

平成26年9月16日実施



黒崎永田湿地自然公園に設置されている健康遊具の使用方法や効果を学びました。地域の皆さんや立ち寄った皆さんにも気軽に活用してもらいたいです。

野母崎・三和地区交流会

「教えて！一緒に作ってみよう！イモ寄せ」をテーマに、野母崎あおしお会と川原高齢者ふれあいサロンサポーターが交流会を開催しました。

(平成26年12月5日実施)



琴海地区交流会

琴海地区の健康づくり推進員が集まり、長崎市の健康課題や琴海地区の保健事業の報告を受け、今後の健康づくりについて学びました。そのあとは推進員さん指導によるダンス、脳トレ、一言トーク「私の健康法」で盛り上がり、団体を超えて交流ができました。

(平成26年7月2日実施)

作ってみませんか？

黒豆のチーズケーキ

食生活改善推進員さんからの
オススメレシピ!

一材料(1個分)

〈クッキー底〉

クッキー・・・140g

バター・・・50g

〈生地〉

黒豆・・・100g

クリームチーズ・・・400g

A 砂糖・・・120g
生クリーム・・・150ml

B 卵・・・2個
レモン汁・・・大さじ1

C コーンスターチ・・・大さじ3
きな粉・・・大さじ2
牛乳・・・大さじ2

バニラエッセンス

粉砂糖

抹茶

一作り方

- ①ケーキ型にクッキングシートを敷く。
- ②クッキーを細かく砕き溶かしたバターとしっかり混ぜ合わせて型の底に敷き詰める。
- ③クリームチーズをレンジにかけ、柔らかくしてよく練る。
- ④Aを合わせて湯せんにかけ、砂糖を溶かす。
- ⑤Cを合わせる。
- ⑥別のボールに卵を溶いてレモン汁を混ぜ、⑤と合わせる。
- ⑦クリームチーズに④を2～3回に分けて混ぜる。
- ⑧⑦に⑥を2～3回に分けて混ぜる。
- ⑨①に生地の1/3を入れ、黒豆を入れる。その上に残りの生地を入れ、160℃に予熱したオーブンで12分焼く。

