

食を通して健康に

健康づくり自主グループ
 はないた
華板さん



「華板さん」は主に50代・60代の男性メンバー14人から成る、健康づくり自主活動グループです。このほど、活動が評価され、「平成27年度 健康寿命延伸プロジェクト健康資源栄養部門 最優秀賞」を滋賀県から贈られました。今回は、食を通して健康づくりに取り組む皆さんにお話を伺いました。



■グループ「華板さん」について教えてください。

保健センターで開催されていた「お父さんのための料理教室」の参加メンバーが中心になり、2004年から活動を始めました。

グループ名は、調理場を仕切る板前である花板からとりました。グループにはユニフォームがあり、ワイン色のエプロンと黒色の和帽子のそれぞれに「華板さん」という刺繍を入れています。

■活動内容について教えてください。

月に一度、主に勤労青少年ホームの調理室で例会（調理・試食）をしています。栄養士指導のもと、献立は一食あたり750kcal、塩分3g以下を目標にしたもので、レシピや調理風景の写真はホームページに掲載しています。

また、パンフレット作成などを通して、食と健康に関する啓蒙活動を行っています。さらに、子ども料理教室の開催や商工会のイベントに参加するなど、さまざまな交流をしています。

■受賞の感想とこれからの目標は？

私たちがこれまで続けてきた、食で健康を考える活動を評価していただき、本当にうれしいです。

これからも、健康寿命と寿命を限りなく近づけることを目標に、患うことなく最後まで元気に過ごして天寿を全うできる生活習慣の実践へチャレンジし続けます。



元気な まちがど

1 news
日本の伝統文化を体感
 ミシガン州中学生交流

2月26日から3月6日の間、姉妹都市である米国ミシガン州のトラバースシティ市、マーシャル市、デウィット市から中学生と引率者28人が、市内でホームステイしながら日本の学校生活や暮らしを体験しました。

3月1日、水口中部コミュニティセンターを訪れた生徒たちは、折り紙や書道を体験したほか、みなくち自治振興会が英語で上演した紙芝居『かえるばんざい』や高さ約5メートルの曳山を見学し、日本の伝統文化に触れました。

書道体験では、作品の横にカタカナで自分の名前を書き入れ、日本文化学習の成果を発揮しました。



▲初めての書道を体験する生徒たち

3 news

地域の協力体制と連帯意識の高揚を

大久保女性防火クラブ発足式

大久保女性防火クラブ発足式が3月7日、甲賀創健館で行われました。クラブ員は、今後、防火防災知識や初期消火方法等の技術を習得し、地域の協力体制と連帯意識の高揚を図ります。さらに、有事の際には女性目線から生まれる、きめ細やかな対応が期待されます。15人のクラブ員の代表を務める西田くみ子さんは、「地域の皆さんと協力して、防火防災の意識啓発に努めていきたいです」と決意を述べました。



▲決意表明をする西田代表

4 news
静寂な夜に響く美しい調べ

信楽図書館ボランティアコンサート

3月13日、第283回信楽図書館ボランティアコンサートが行われ、約30人の聴衆が夜の図書館ロビーで音色を楽しみました。

このコンサートの歴史は古く、第1回は1998年にまでさかのぼります。以来、ボランティアの手により脈々と続けられてきました。

この日は関西フィルハーモニー管弦楽団ヴァイオリニストの藤原利佳さんとピアニストの河本清子さんが中心になり、6人の奏者が静寂な夜にベートーヴェンの美しい調べを奏しました。



▲6人全員の演奏によるフィナーレ

2 news

幼少から学ぶ防火防災の大切さ

幼年消防クラブ修了式

貴生川認定こども園の平成27年度幼年消防クラブ修了式が3月1日にあり、約200人の園児が出席しました。幼年消防クラブの園児らは、幼少期から火の正しい使い方を学び、防火・防災への関心を深めるために、花火指導や起震車体験など、年間を通してさまざまな行事に参加してきました。修了式では、水口消防署の上野署長から園児らに対して「小学校へ行ってもしっかりと学んだことを忘れず、防火・防災に協力してください」と呼びかけがあり、消防音楽隊からは修了を祝う演奏のプレゼントがありました。



▼「防火」と書かれた法被を来て、演奏を聞き入る園児

