

『健康づくり応援団』グループ・活動紹介

★大分市食生活改善推進協議会 大南地区

大南地区は4区に分かれ、親子で料理を行うジュニアクッキング教室、地元の食材を使った独居老人の方への給食サービス、男性のみが受講生の男性料理教室等、それぞれが特色ある活動をしています。『食』=『生きること』を念頭に置き、活動を続けていきたいと考えています。



▲自主研修の様子

★大分市食生活改善推進協議会 野津原地区

今年度より、野津原全域の高齢者が集まるサロンで昼食作りを実施しています。今後は、その中で参加者と一緒に食事を作り、少しでも食の自立に役立てればと考えています。チームワークの良さを生かし、地域の健康づくりを支援する活動を行いたいと思います。



▲サロンでの活動の様子

★大分市食生活改善推進協議会 佐賀関地区

『食育』の大切さを知ってもらおうと、こうざき小学校の4・5・6年生を対象に『子どものためのクッキングスクール』を冬休みに実施。初めて料理をする子、家で料理を手伝っている子などさまざまな子どもたちが、私たちが作ったレシピを参考に、目を輝かせながら真剣に料理に取り組んでいました。今後とも『食育』の大切さを地域住民に広げていくためにさまざまな取り組みをしてまいります。



▲上手にできたかな？

連絡先:西部保健福祉センター 〒870-1155 大分市玉沢743-2 TEL 097-541-1496

連絡先:東部保健福祉センター 〒870-0103 大分市東鶴崎1-2-3 TEL 097-527-2143

あなたも“健康づくり応援団”大分市民健康ネットワーク協議会に入りませんか？



健康づくり応援団

Table listing various member organizations and their details, including names like NPO 観光コアラ, 鶴崎健康づくりラジオ体操の会, etc.

お問合せ先 大分市民健康ネットワーク協議会 事務局:〒870-0023 大分市長浜町2-13-29(大分市保健所内) / TEL 097-536-2516 / FAX 097-532-5397

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

HIRAOKA 平岡株式会社

お問合せ・ご注文はフリーダイヤル0120-56-0789 大分市長浜町2丁目14-26

広告全般 (有) 広告美術ヒメノ

大分市城崎町3丁目3番39号(法務局前) TEL 097-532-1571 FAX 097-538-2068

Himeno logo and address information.

Health Network NEWS

TAKE FREE\*/発行:大分市民健康ネットワーク協議会【事務局:大分市保健所内・〒870-0023 大分市長浜町2-13-29・TEL097-536-2516】

いきいき健康大分市民21推進大会



「健康づくり応援団」の皆さんも参加!!

血圧測定&展示



表彰“おめでとう”



健康推進啓発ソング



コニタンの講演

2月8日(木)、午後1時からiichiko総合文化センターiichiko音の泉ホールで『いきいき健康大分市民21推進大会』が開かれました。会場前のロビーでは血圧測定が行われ、皆さん日頃気になっていることを相談していただきました。また、生活習慣病、たばこ、アルコール、休養、こころの健康などのポスターやチラシが展示されており熱心に読む姿が見られました。1階席は最後列までほぼ埋まり、2階席まで人があふれるほど盛況のなか開会しました。

挨拶の後、健康づくりの標語やポスターの優秀者への表彰状の贈呈が行われ会場から盛大な拍手が送られました。そして釘宮市長の興味深い講演に引き続き、健康推進啓発ソングである『健康音頭』と『ヘルシーサンバ』の華麗なるステージが繰り広げられました。さらに会場の縦横の通路でもおそろいのハッピーに身を包んだ踊り隊によるパフォーマンスが見られ、着席している人々までも巻き込んだ熱く楽しいひとときでした。

そして最後に俳優の小西博之氏を迎え、芸能界に入ったいきさつや04年暮れに見つかった13センチの腎臓ガンの闘病エピソード、何でもプラス思考で病気になる身体になってしまう話など、笑いあり、涙ありの1時間30分でした。

「健康づくりに思うこと」 大分市長 釘宮 磐

私は今年の10月に還暦を迎えますが、これまで“健康”についてほとんど考えずに過ごしてきました。国政に携わっていた約10年間、東京の議員宿舎に単身で住んでいたため朝昼晩すべて外食、しかも夜中にお腹がすいたらラーメンを食べたり、好きな時に好きなものだけ食べて、(お酒を)飲むといった生活を送っていました。毎年、国会内の診療所で定期検診を受けていましたが何も指摘されませんでした。ところが、4年前大分市長に就任した時に健康診断を受けたところ「糖尿病の疑いあり」と判明、頭をガーンと打ちのめされたような衝撃を受けました。



トレスを無くすようアドバイスされましたが、これは市長をやめない限り無理でした。(笑い) 毎朝5時半に起き大分川を1時間半かけて歩き、6時30分になるとラジオ体操…。このラジオ体操は自然発生的にはじまったものですが、最近、歩く人たちが増えいちはば多い時で80人を超えるほどです。こうした努力の甲斐あって体重は去年1年間で75kgから68kgに、ウエストも92cmから85cmになりメタボリックシンドロームからの脱却に成功、他の数値も下がりました。

健康づくりは自分との戦い 仲間と一緒に頑張ろう!

一昨年から本格的に健康づくりに努めはじめ、まず規則正しい食事を心掛けました。肉から魚、野菜中心のメニューに切り換え、アルコールもできるだけ控えました。そして運動、さらにス



このことを通して私はつくづく「健康づくりは自分との戦い」一人で挑むのはとうてい困難、仲間とやるということがすごく大事だと痛感しました。それに仲間と一緒にいろいろなコミュニティも生まれます。たとえばラジオ体操の後ははじまる臨時川端会議では「市長さん、ここはこういうふうにした方がいいですよ」と生の声を直接聞け、いまは私の大いなるエネルギー源になっています。