

信夫の里 健康だより

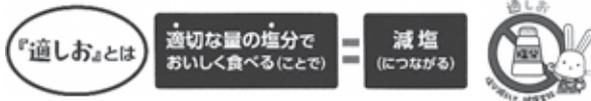
第3号

令和6年3月発行

発行／信夫の里健康づくり協議会
事務局／福島市役所信夫支所

ふくこぼし信夫の取り組み ～適しお！調理実習～

ふくこぼし信夫では、会員とその家族の健康づくりのため、“適しお”の取り組みを始めました。昨年12月に、ヘルスメイトの藤原チイ子さんを講師に迎え、調理実習を開催し、参加者は、「凍み豆腐入りつくね」などの減塩レシピを体験しました。



「健康づくりはいつからでも！」

ふくこぼし信夫 手塚 忠 会長

ふくこぼし信夫は、信夫地区内10の老人クラブで構成された組織で、正式には信夫地区老人クラブ連合会といい、会員の健康・福祉の向上を目指し活動しています。

私は、市の老人クラブ連合会において活動が始まったことを契機に、“適しお”の取り組みを始めました。

一食あたりの食塩摂取量2g以下を目標に取り組んでいます。

私自身もそうですが、健康づくりを始めるのに遅いということはないと思います。

いつから始めてもいいんです。

これからも、自分のため、家族のため、地域のため、率先して“適しお”の取り組みを進めていきたいと考えています。

必見 『始めよう 適しお習慣は今日から！』

ヘルスメイト 藤原チイ子

塩分の取り過ぎは、高血圧や動脈硬化を招き、病気のリスクとなります。

日々の生活のなかで何気なく食べている食品、食材には、塩分の含まない食品はないと思います。購入時には包装、パッケージに表示されている材料、塩分などに気をつけて欲しいと思います。

少量の塩分でも、何種類も食べると塩分の摂り過ぎになります。1日3食バランス良く食べることがとても大切です。

食塩摂取量と目標値

	男性	女性
平均摂取量(福島県)	11.9g/日	9.9g/日
平均摂取量(全国)	10.8g/日	9.2g/日
目標値(日本：厚生労働省)	7.5g/日	6.5g/日
目標値(世界：WHO)	5.0g/日	5.0g/日

楽しく知ろう！動物 × 健康まめちしき

Q1 次のうち世界一長生きするといわれている虫はどれ？

- ①ダンゴムシ
- ②クモ
- ③シロアリ



Q2 ユニークな立ち姿で知られるミーアキャット。立つ理由の一つは日光浴、もう一つは次のうちどれ？

- ①見張りをするため
- ②トイレをするため
- ③ダンスをするため



Q3 次のうち一番高くジャンプすることができる哺乳類の動物はどれ？

- ①バンドウイルカ
- ②ピューマ
- ③オオカンガルー



恒例！信夫地区民大運動会

～運動をととした健康づくり～

昨年10月8日に、信夫中グラウンドにおいて、信夫地区内の各区対抗の信夫地区民大運動会が開催されました。

就学前のお子さんからお年寄りまで、総勢800名を超える参加者が、定番の徒競走、綱引き、玉入れ、リレーや楽しい借り物競争など12種目を競い、山田区が優勝しました。

主催団体の信夫地区体育協会の高橋健一さん曰く「運動会の効果もあって、信夫地区は、市民体育祭を16連覇するなど運動が盛んです。これからも運動習慣の裾野を広げるため、地域の交流と住民の皆さんの健康増進のため、地区民大運動会を継続していきたい。」とのこと。

今年の開催も楽しみです。



御朱印をいただき運氣と体力アップ!!

あづま脳神経外科病院 渡邊 由味子

私は20代の頃に友人から初めて御朱印の存在を聞き、以降旅行に行った際に“無事に楽しく帰る”祈願としてお寺や神社を参拝して御朱印をいただいております。

コロナ禍でしばらくは外出を控えてましたが、一昨年よりコロナの終息と世界の平和を祈願してお寺・神社への参拝を再開いたしました。

参拝にあたり、山道を歩くことで足腰の鍛錬にもなり、自然に触れる事で身も心も癒され、友人とともに健康寿命を延ばしたいと思っております。

今年は辰年ですので龍の御朱印がおすすめです。

みなさん 信夫地区にあります陽林寺さんや鹿島神社さんから参拝して御朱印をいただいてみませんか!!



鹿島神社



陽林寺

意見交換会 開催！～地域をあげて健康づくり 協議会が“きっかけ”をつくります～

信夫の里健康づくり協議会は、昨年10月の総会において、山田区の長尾喜吉副区長が会長に就任し新体制での活動がスタートしました。

新体制のもと、令和6年1月に『2024 新春 意見交歓会 信夫の里健康しゃべくり喫茶』と題し、令和2年2月の設立総会以来4年ぶりとなる意見交換会を開催しました。

意見交換会では、「自分が健康づくりにおいて大切だと思うこと」「私たちがしたいこと！～自分、家族、みんなで～」をテーマに、34名の協議会関係者が、意見を交わしました。

協議会では、これからも、地区の皆様の健康づくりのきっかけとなるよう、活動を進めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



楽しく知ろう！動物 × 健康まめちしきの答え

1の答え…③シロアリ

オーストラリアのナスティテルメス・シロアリの女王アリの寿命は約100年といわれています。人間もいまや人生100年の時代。長生きするために大切なことは**運動・食事・社会参加（社会や人とのつながり）**の3つです。一緒に健康長寿を目指しましょう！

2の答え…①見張りをするため

ミーアキャットは仲間同士で見張り役を決め協力して天敵から身を守っています。このように一部の動物も役割をもって生きています。**人は役割があるほど健康度が高い**といわれています。勉強、仕事、家事、地域活動…役割というと大変なことでもある一方で、健康づくりに大切な要素でもあります。

3の答え…②ピューマ

ピューマは7mと、信号機よりも高く跳ぶことができるといわれています。私たちも丈夫で健康な脚で歩き続けたいですね！信夫の里健康づくり協議会ではウォーキングマップを作成しています。今年度は平田編です。ぜひ**信夫地区ならではのウォーキングマップを活用して一緒に健脚を目指しましょう！**