



『短命県返上』最近よく耳にしませんか。

今回は、弘前市食生活改善推進員会 ～健康づくりのボランティア～ 会長の斎藤さんにお話を伺いました。

伺ってみて『塩分だけを減らすのではなく野菜をしっかり摂ることによって体内の塩分を排出できる』『“減塩”だけを意識して、味気ない料理を食すのではなく、だし汁等で味付けを工夫しておいしく食べるようにすることが大切である』など学ぶことができました。



心を紡ぎ心を繋ぐ活動をめざして

弘前市食生活改善推進員会 会長: 斎藤明子

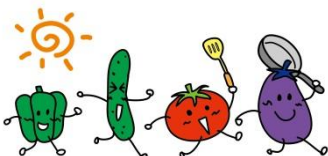
健康あおもり21、ステップアップ県民大会が、8月30日、リンクステーションホール青森にて開催されました。昨年に続き第2回目です。皆さんもご存知のとおり、平均寿命が全国一短いという事で、県民に「健やか力(健康・医療に関する情報を適切に利用し、活用する力)」を身につけてほしいために開催されていると思っております。短命の理由はひとつではありませんが、塩分摂取量も一因とされています。

そこで、“減らそうかNa(ナトリウム) 増やそうCa(カルシウム)”と会が発足して以来の活動テーマのひとつ、減塩活動をしている食生活改善推進員の地道な“ひと皿運動”は大きな力となるはずですが、はずというのは、今、“ひと皿運動”が衰退気味だからです。私達の活動は、保健センターやヒロロ、地域の公民館などで、結構な回数を実施しており、講演会や集会の形式では、健康を意識している人は、健康寿命を延ばそうとして足を運んでくれるのですが、日頃から健康意識の薄い人や、仕事等で忙しい人には来ていただけず、知ってほしい情報が届いていないのが課題です。

平均寿命男女日本一の長野県の食生活改善推進員は、塩分測定計を持ち自分の住む地域を一軒一軒回り、みそ汁の塩分濃度を測っています。個人情報云々と言われる昨今、一軒一軒のみそ汁濃度を測れる人間関係こそが平均寿命を長くしている大きな要因のひとつと考えています。

先日、雑誌で“ニコニコ笑顔で毎日を過ごせば免疫力も上がり血管も若返る”という記事を目にしました。“ニコニコ笑顔”は自分でも意識するし、周りの人からもいただく事があります。健康(減塩)レシピを自分が実践し、たまには“お隣さん、お向かいさん”にもお裾分けして、心を紡ぎ心を繋げてこそ平均寿命のみならず健康寿命延伸の鍵をにぎると信じます。

※ ひと皿運動…研修会で学んだり、体験を共有し合う仲間同士が語り合い、食生活が変わるキッカケとなった一品料理を家族だけではなく“お隣さん、お向かいさん”へ伝達する活動のこと。



『短命県返上!! 今一度“食生活”』に関心をよせてみませんか。

職場やサークル等で集まって『減塩』『ひと皿運動』のレシピを学ぶことができます。

食生活改善推進員の方がボランティアで料理教室を開いてくれるそうです。

男性の料理教室や親子クッキング教室なども開催されています。

お問い合わせ先 ⇒ 保健センター内 弘前市食生活改善推進員会事務局 TEL 0172(37)3750





眠っている本ありませんか？

～本と本、人と人をつなぐ移動図書館～

弘前市生まれの鎌倉幸子さん。公益社団法人シャンティ国際ボランティア会カンボジア事務所で1999～2007年までは本の出版、図書館活動に従事。震災後は岩手県に入り、移動図書館事業を立ち上げる。現在、広報課長兼東日本大震災図書館事業アドバイザーとして活動。

鎌倉さんは震災後、読書は人の助けになると知っていても、被災地に立つと、まだ図書館の出番ではないと迷いが生まれたと言います。そんな折、気仙沼図書館司書の方の「こんな時だから、今出会う本が子どもたちの一生の支えになる」という言葉を聞き、2011年7月より『立ち読み お茶のみ おたのしみ』をキャッチフレーズに仮設団地へ移動図書館を走らせています。地域スタッフを中心に、地域の行政や住民の方の協力を得て活動し、図書や雑誌は地元の書店から購入することを大切にしているそうです。

鎌倉さんの活動を私たちもお手伝いすることができます。お宅に眠っている「本、DVD、CD、ゲーム」を箱詰めにして送ると、ブックオフ(株)の協力を受け査定額がシャンティ国際ボランティア会に寄付されます(運送会社が無料で集荷します)。詳細は直接シャンティ国際ボランティア会のHP または電話(03-6457-4585)で確認していただくか、当ボランティア支援センターまでお問い合わせください。



シャンティ国際ボランティア会に原稿確認のお願いをしたところ、鎌倉さんご自身が帰省の貴重な時間の合間を縫って当センターまで足を運んでくださいました。とても気さくな方で、ユーモアたっぷりの会話の中に優しさを感じることができました。

鎌倉さんを講師として「ひとにやさしい社会推進セミナー」を開催します。直接、お話を聞いてみませんか。

10月22日(水) 18:00～20:00 市民参画センター3階です。



豆知識

今年の十五夜は綺麗な満月が見られましたね。

十五夜はもともと月に収穫を感謝する農耕儀礼的な事が由来のようです。

日々の農作物の収穫は太陽・月の神々のご加護によるもので、月が美しく見える十五夜の夜に月の神の前に収穫物を備え感謝をします。

月見のときにお供えする「すすき」と「だんご」。すすきを稲穂に見立てて作物の豊作を祈り、月と同じ丸いだんごを供えることで、子孫の健康を祈るようになったとのこと。

飾ったすすきは捨てずに玄関先などに吊るしておくことで病除けになるそうですよ。

<製作>市民ボランティアスタッフ<製作協力>弘前市ボランティア支援センター
〒036-8355 弘前市大字元寺町1-13 弘前市民参画センター内
TEL: 38-5595 FAX: 36-1822
HP: <http://www.hi-it/vsc>

情報紙についての意見・感想をお待ちしております。

編集後記に代えて

私が「ふくろう通心」のスタッフに加わり早いもので丸2年が過ぎました。夏は冷たい飲み物と片手にうちわを持っての雑談混じりの会議は意外とおつなものです。

初めて参加した会議は、担当職員の方1名と先輩スタッフの方4名でしたが、気が付くと昨年度末はスタッフ1名という時が何度かあり、**スタッフが増えて欲しいと痛感しました。**

加入のきっかけは、子供に手が掛からなくなった時間を有効に活用できる事はないかと考えているとき、ご近所の方にお誘いを受けたからです。

私自身、特にボランティアに興味があるとか、文章を書くのが好きだという訳ではありません。ただ色々なテーマにふれると、普段気にせず使っている漢字は、ひらがなの方が適切な場合があるとか、正しい言葉の使い方など、とても勉強になります。また言葉すら知らなかった「フェアトレード」(ふくろう通心42号掲載)はそれ以降目に留まるようになり、50才過ぎてからほんの少し知識が広がった気がします。

「ふくろう通心」作成の会議は、基本的に第1、第3金曜日。第2、第4水曜日の13:30～15:30 参画センター2階です。

一緒に紙面作りしてみませんか。お待ちしております。

