

10/3 介護予防調理教室で笑顔がいっぱい



▲調理のようす

▲「手軽に作れておいしいね」

地域包括支援センターでは、借り上げ住宅の方を対象に調理教室を開催しています。お友達を誘って、楽しく料理教室を開きませんか？ご希望の方は☎024-562-4214までご連絡ください。

福島市渡利の借り上げ住宅で、介護予防のための調理教室を行いました。

まず、栄養士さんから、食べ物がたくさんある現代でも低栄養が問題になっていることやそのために普段から気をつけて欲しいことなどのお話がありました。

その後、にぎやかに調理スタート！あつという間におかず3品が出来上がり、日頃から集まって活動しているメンバーの仲の良さがうかがえました。今回調理した3品は、全て火を使わず、手軽にできるおかずばかりで、中には、包丁も使わないおかずもありました。

参加者は「缶詰も、ちよつとした手間でもっとおいしく食べられることがわかった」「思ったよりもおいしくいただけました」「自分でも作ってみたい」など作った感想を話していました。



▲全身を使って体操する松川第二応急仮設住宅の皆さん

松川第二応急仮設住宅では、毎日午後3時から集会所前にてラジオ体操を行っています。

10月4日には、正しいラジオ体操の方法を学ぼうと、福島県ラジオ体操連盟会長である作田美代さんの指導を受けました。講習会には約40人が参加し、作田さんの指導のもと、



正しいラジオ

と、全身を使いながら体操を行います。

参加した住民からは、「正しい方法で行うと、短い時間でも体が温かくなった」や「全身の筋肉を使っているのを感じた」などの感想が聞かれました。

みなさんも聞き慣れた音楽に合わせて体を動かし、健康づくりを始めてみませんか。



知ってました？
ラジオ体操豆知識

★「ラジオ体操第1」の3分十数秒の中に、13種類の動きが入っています。

★ラジオ体操第1・第2を行うと、50〜60キロカロリー消費されます。（大福もち半分のカロリーに相当）これはウォーキング1キロメートルと同じ運動量です！

住民の心と身体づくりを目指す研修

「飯館村食を考える会」では、10月19日から20日にかけて、会員7名が群馬県草津町へ視察研修に行き、草津町の食生活改善推進委員と交流しました。

草津町では、食生活改善推進委員が毎年、減塩みそを3日間かけて仕込み、半年から1年かけて寝かせたものを町の健康福祉フェスティバルで販売しています。美味しいと好評で、あつと言う間に完売してしまうので購入は1人2袋までと制限するほどの人気でした。

草津町と飯館村の食生活改善について活発な意見交換を行いました



今回の視察研修では、草津町の食生活改善推進委員から活動の内容を聞き、実際に生き生きと活動している様子を見てきたこと。減塩味噌を使った「とん汁」を味わったことなどで、飯館村の食を考える会の活動について考える機会となり、今後の活動のヒントを五感で感じる研修となりました。

村では、国保加入者を対象にした特定保健指導教室「脂防さよなら教室」を実施していますが、その中の栄養教室では、食を考える会と連携し、住民の健康づくりを応援していきます。

飯館村食を考える会

今年度は「生活習慣病予防」と「放射線に負けない心と身体づくり」をテーマに活動中です。村と連携した栄養教室では、住民の健康づくりを応援しています。その他今年初めての試みとして、敬老会の祝い品として「ゴーヤ入り蒸しパン」を作るなど、活動の幅を広げ、住民の健康づくりを推進しています。



▲敬老会祝い品「ゴーヤ入り蒸しパン」づくりのようす

草津町では、自己資金作りを兼ねた、みそ造りも人気で活動の幅が広いということが印象的でした。避難後、村民の多くが運動不足で体重が増えがちなので、健康食や減塩について活動してみたいと思った研修でした。



若林みさをさん
(二枚橋)

研修に参加して



木幡ケイ子さん
(比曾)

研修先で80歳の食生活改善推進委員から話を聞きました。草津町では、中学生の弁当作りを年2回指導しているそうです。草津町には高校がなく下宿する子どもが多かったのがきっかけだったそうです。村にはない取り組みでとても印象的でした。