



健康づくり通信

第7号
平成29年
9月

市民の方の
取組み特集!

鎌倉市健康づくり計画推進委員会
事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課
TEL 61-3946 (直通)
FAX 23-7505 (代表)
メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

私の健康法は、1に「愛犬と仲良く散歩」、2に「メリハリ飲み」、3、4がなくて、5に「思いっきりストレス発散ランニング」です！
毎朝晩散歩をしていると、愛犬仲間も増え、犬を介したコミュニケーションもひろがります。
「メリハリ飲み」は、一生美味しいお酒を飲み続けるため(?)に、平日は炭酸水、その代わりにたまにある飲み会のときには、気にせず楽しんでます！
「ストレス発散ランニング」はまた次回…♪

健康福祉部市民健康課長 石黒



●●● 推進委員会 委員からのメッセージ ●●●

地域活動への参加と私の健康法

委員 高井 久雄 (山崎町内会長)



当町内会は年間を通じ、さまざまな行事に参加しています。

各地区スポーツ振興会主催による市民運動会は、関係自治町内会の協力を仰ぎ毎年10月の体育の日に開催されます。前日に準備をし、当日は競技役員として参加します。競技が始まるとプログラムに沿って準備・片付・召集等を行い、一日中目が回るような忙しさです。



「山崎地区歩こう会」の地図。小学校～中央公園～北鎌倉～八幡宮～源氏山を歩きました。

この他に、各自治町内会対抗のソフトボール大会、グラウンドゴルフ大会、年2回「山崎地区歩こう会」等も実施されます。(左図)

鎌倉市及び地区連合町内会主催の総合防災訓練では、給水・土のう製作・救出・炊き出し等の訓練を行います。当町内会主催の高所にある社(200段の階段!)への送水・放水訓練、水消火器訓練なども行います。また、当町内の祭りや、子ども神輿渡御の随行・交通整理などでは、毎回一万歩以上歩いて、知らず知らずのうちに結構な運動量になっています。

多忙な中での私の健康法は、約150坪の畑での野菜作りです！取れたての大根、じゃがいも・キュウリ・トウモロコシなど孫たちは喜んで食べてくれるとこちらまで笑顔になります。近所にもおすそ分けしながら、日々楽しんでいます。



畑作業の様子をバシャリ♪

～事務局から～

この他にも町内会では
・防犯パトロール
・登下校時の見守り活動
・高齢者の会食会への協力
等行っているそうです。
みなさんも参加されたことはありますか？

※健康づくり計画推進委員会は、医療、教育、企業などの分野の方々と市民の方で構成されています。



市民の方にインタビュー 健康のための取り組みを聞いてみました

鎌倉市健康づくり計画推進委員会
加藤 迪彦 委員



「もう歳だから」って言い訳はしないで
一緒に頑張りましょう♪

Q 健康に気をつけるようになったのはいつからですか？

A 十数年前になりますが、子どもたちも成長したことに気がついた時、寝たきりなどで子どもたちに迷惑をかけないようにしようと思ったのがきっかけです。

Q 今まで継続している取り組みは何ですか？

A 何といってもテニスでしょうね！中学時代から現在に至るまで欠かさず、50年継続しています。

50年も！継続は力なりですね！



Q 日頃意識している健康法を教えてください。

A 一日の始まりに朝ごはんを食べて、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」をしっかり摂ります。お昼ごろ「少しお腹がすいたな」と感じるところで、軽い筋トレと有酸素運動（私の場合はテニス）を行います。そうすると脂肪が燃えやすいのです。また、夕飯前にお腹がすいてしまった時には、夕方に冷えたおにぎりを食べて、その分夕飯の時にご飯を少なめにし、肉や野菜を中心に食べています。

Q 取り組みを継続できている秘訣は何ですか？

A 「健康になろう」「健康を維持しよう」と難しく考えないことです。楽しく食べ、楽しく運動する。楽しくやっていたら「いつのまにか健康になっていた」というのを目指しています。

楽しく健康づくりができていて素晴らしいですね！



鎌倉市健康づくり計画推進委員会
小原 尚子 委員



家族で「楽しいから」と始めたことが
健康づくりになっていました♪

Q 普段、ご自身の健康のために心がけていることはありますか？

A 朝ごはんをしっかり食べ、夜は早めに寝ること。娘も9時には寝ることが日課になっています。それから、夫、子どもとテニスをするのは家族での健康づくりになっています。食事は和食が中心で、ひじきや切り干し大根など、乾物はいつもストックしています。でも、外食や友人との食事では、その時食べたいものを食べ、お酒も楽しんでいます。

メリハリも大事ですね！



Q 健康を意識するようになったのはいつからですか？

A 20代の頃は生活リズムや栄養面を意識した生活はしていませんでした。30代になり、朝起きて夜寝るというあたりまえの日常生活を送るようになり、身体がラクになっていったことを覚えています。その頃から睡眠や食事、運動といった健康面を意識するようになりました。

Q 取り組みを始めて、ご自身にとって良かったと思うことはありましたか？

A テニスをするようになり、睡眠の質が良くなりました。仲間もでき、なにより汗をかき、リフレッシュできます。子どももしっかり動き、3度の食事をしっかり食べてくれます。

【～お二人のインタビューをおえて～ 事務局から】 お二人の素晴らしい取り組みをお聞かせいただきました！加藤委員は、溢れる情報を鵜呑みにせず、ご自身で健康に関する情報を集め勉強し、実践されていました。小原委員は、負担なく楽しくできる健康づくりを家族みんなで取組まれていました。皆さんもお二人のように、「できそうなこと」「やってみたいこと」「楽しそうなこと」を考え、実践してみたいかがでしょうか？

朝ごはんレシピ vol.2

毎日元気に過ごすために、簡単に栄養満点の朝ごはんレシピを4回に渡ってお届けします！朝食を食べていない人、食べているけれど“おにぎりだけ”など偏りがある人には特におすすめ！

作りおきで朝ラク！『みそだま』

みそだまの材料(約10個分)

- ・みそ 大さじ4
- ・ごま 適量
- ・削り節 適量

作り方

- ①事前にもそとごまと削り節を混ぜて10等分にわけて丸める。ラップでくるみ冷凍しておく。
- ②器に、みそだま、お好みの具材、水を入れて、レンジでチンする。

朝時間がないときや一人暮らしの方にオススメ！みそだまがあれば、家族に「おみそ汁は自分で用意してね～」なんてこともできちゃうかも！



さばみそ缶で！『簡単おみそ汁』

材料(1人分)

- ・さばみそ缶 1/3缶
- ・お好みの具材 適量
- ・水 150ml

作り方

- ①器に、さばみそ缶、お好みの具材、水を入れて、レンジでチンする。
※しょうがやごま、ごま油を少ししたらしても美味しいです。



さばみそ缶の代わりにスープの素などを使って同じようにできます。

具材は火が通りやすいものを選ぶのがポイント！

◆おすすめの組み合わせ◆

- みそだま+麩+乾燥わかめ+ねぎ(乾燥ねぎでもOK！)
- みそだま+高野豆腐+キャベツ or レタス(手でもちぎれるよ！)
- スープの素+ツナ缶+しめじ(カットされているしめじもあるよ！)

