

# うるおい

私たち  
は  
健  
康  
づ  
く  
り  
推  
進  
員  
で  
す

## 健康の輪 ～射水から～

「心も体も健やかに 流す汗から 健康づくり」のキャッチフレーズのもと、養成講座を修了した会員がはつらつと地域で健康づくり活動をしています。

平成30年度会員数 366名

発行・編集 射水市ヘルスボランティア連絡協議会  
射水市食生活改善推進協議会  
射水市母子保健推進員連絡協議会

事務局 射水市保健センター  
射水市中村38  
☎ 0766-52-7070

### ヘルスボランティア連絡協議会



### 母子保健推進員連絡協議会

### 食生活改善推進協議会



「地域ぐるみで子育てを支援し、親子のふれあいの大切さを呼びかけましょう」を合言葉に、妊婦さんや乳幼児のいる家庭を訪問するなど、行政とのパイプ役として活動しています。

平成30年度会員数 92名

「私たちの健康は私たちの手で 元気で長生き」のスローガンのもと、栄養教室を修了した会員（ヘルスマイト）が健康的な食生活をすすめる活動を地域で行っています。

平成30年度会員数 335名



# 射水市ヘルスボランティア連絡協議会

## ～心も体も健やかに 流す汗から健康づくり～

### 地域の健康づくりを目指して

今年度の会員研修を開催した中で、「口の健康」の講義が深く印象に残っています。

口の三大要素は、「歯」「唾液」「筋」とあり、舌の位置が口の健康を左右していて、舌の筋力が衰えると舌の位置が下がり「口の渴き」「嚥下障害」等の原因になるそうです。予防策として、舌の筋力運動「あいうべ体操」の勧めを学びました。私達ヘルスボランティアは、この学びを健康づくりのサポート役として地域活動に生かしていきたいと思います。

また、がん検診受診を呼びかける活動として、各地域の保育園・幼稚園・小学校での母親を対象とした乳がん検診受診の推進を行ったり、ヘルスボランティアからのメッセージを書き入れたがん検診町内回覧板を発行し、受診勧奨に努めています。

これからも健康づくりの輪を広げる活動を目指してまいります。

会長 尾上 明子

### あいうべ体操

今井一彰 先生（みらいクリニック院長）考案

- あ 「あ～」と口を大きく開く  
★できるだけ大きさに、声は少しだけOK！
- い 「い～」と大きく口を横に広げる  
★1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- う 「う～」と口を強く前に突き出す  
★一日30セット（3分間）を目標にスタート！
- べ 「べ～」と舌を突き出して下に伸ばす  
★あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

研修会資料より抜粋（講師：真生会デンタルクリニック院長 稲田雅一先生）

コツコツ貯筋で 元気で健やかに！



### 活動紹介

秋晴れの良い天気に恵まれ、太閤山ランドでウォーキングを楽しみ 心地よい汗を流しました。



自分のため 家族のため  
がん検診を受けましょう！



研修会や学習会を行って  
健康づくりについて学んでいます。





# 射水市食生活改善推進協議会

## ～私達の健康は私達の手で 元気で長生き～

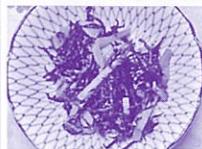
射水市食生活改善推進協議会は、食を通じて家族や地域住民の健康を支える食育活動を行っています。今年度は、「地元でとれた季節の食材を丸ごと使おう」をテーマに「食材丸ごと使い切り料理コンテスト」を実施しました。参加されたどのグループも思い思いの工夫を凝らし、普段は捨ててしまう野菜の芯や皮、魚の骨など食材を丸ごと使い切った甲乙つけがたいオリジナルのアイデア料理でした。食材を無駄なく使って私たちの家庭から“もったいない”を減らし、食品ロスの削減に努めましょう。

会長 竹苗 典子

### 1日350g以上(小鉢5皿)の野菜を食べよう!



#### ヘルスマイトのおすすめレシピ



#### 炊飯器でクッキング! ひじきの煮物

##### ●材料 (4人分)

ひじき(乾) ..... 10 g  
にんじん ..... 30 g  
油揚げ ..... 1/2枚

A [ 砂糖 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ2  
みりん ..... 小さじ1  
水 ..... 50 g ]

##### ●作り方

- ①ひじきはさっと洗ってザルにとる。
- ②にんじんと油揚げは千切りにする。
- ③ポリ袋に材料とAを入れ、空気をぬいてしばる。
- ④ご飯を炊くときに、③を上にのせて炊く。

(研修会資料より抜粋 講師:管理栄養士 山崎亮子先生)



# 射水市母子保健推進員連絡協議会

## ～地域ぐるみの子育て支援～

### 切れ目のない子育て支援

私達母子保健推進員は、「家庭訪問」「地区活動」「事業協力」「研修会」の4本柱で、子どもの笑顔と元気な声があふれる家庭作りをめざして活動しています。

パパ・ママやご家族の悩みに傾聴し、自信を持って子育てが出来る環境作りのお手伝いをしていきたいと思っています。優しさのある思いやりで接すれば、心と心の輪が広がって明るい未来が続くと信じます。

会長 森田 信子

#### 事業協力

保健センターの離乳食教室で赤ちゃんのお世話を手伝っています。



#### 活動紹介

健診等のお知らせをお渡ししています。



#### 地域ぐるみの子育て支援

#### 研修会



研修会で手作りおもちゃを教わりました。

#### 家庭訪問

公園で開催した親子の遊びではたくさんの方が参加されました。



#### 地区活動

家庭訪問……妊娠中の案内、3~4か月児健診・6~7か月児の案内

地区活動……各地区で絵本の読み聞かせや手作りおもちゃの作成などの親子教室を開催

事業協力……育児相談での絵本の読み聞かせ、離乳食教室での子どものお世話、ママ検診での託児

資質の向上……研修会・定例会の実施