市民のひろば

まちかど特派員だより

食の健康づくり～ヘルスメイトの活躍～

杉山　久是さん（大石地区）

「カリカリ鶏肉のサルサソースがけの作り方をご説明します」と資料を片手に明るく話す女性は、ヘルスメイト（食生活改善推進員の愛称）です。これは大石公民館調理室での「男の料理教室」でした。私たち十数人の男性は、各調理台に3組に分かれて調理を始める前の説明を聞いていました。料理体験の少ない私にとって、献立ごとに食材の分量、栄養成分がグラム単位で示され、基礎食品群のどれに属するかまで書かれている市健康推進課の資料に驚きました。献立5品で合計663キロカロリーでした。慣れない手つきで調理した料理は、なかなかおいしい物でしたが、これはただおいしいだけでなく「健康によい料理」であったことをあらためて認識しました。

男の料理教室

このような市民にとって大切な「食の健康づくり」を健康推進課の指導を受けて行っているヘルスメイトの活動について、市食生活改善推進員協議会前会長の天茂子さんにお話を伺いました。同協議会は厚生労働省の全国組織の一つとして、昭和47年に創立されました。以来39年間、スローガン「私たちの健康は、私たちの手で」の実現に、約140人の会員がボランティアでの啓発活動を公民館などで展開しているとのことです。

具体的な活動内容は、妊婦教室、糖尿病・高血圧・骨粗しょう症・メタボリック症候群の予防料理教室、男性料理教室、親子料理教室などの開催、上尾シティマラソンへの協力など多彩です。私たちは日常生活で何げなく食事をしている傾向があります。しかし健康づくりのためには、「健康を考え食べる」食生活改善の知識と実行が必要であると感じました。

市民の皆さんが健康に過ごすために、ヘルスメイトの開催する食の健康づくり教室に参加することをお勧めしたいと思いました。

スポットライト～人・仲間～

笑いとヨガで仲間と健康の輪を広げる

谷津公民館で活動する「上尾ラフタークラブ」

ラフター（笑い）ヨガは、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた独特の運動です。ラフターヨガ・リーダーの認定を受けた上尾ラフタークラブの拝司美智子さんに話を伺いました。ヨガは、インド・ムンバイの医師が1995年に考案した運動です。ストレスホルモンの分泌を抑えて体をストレスの悪影響から守る、ナチュラルキラー細胞の数を増やし活性化させて免疫力を高める、血流を増やし多くの酸素と栄養分を行き渡らせる、怒ることが少なくなり朗らかで優しくなるなど、効果は計り知れません。笑いは最高の薬です」

「春・卒業式」をテーマに体を動かす人（中央）に向け、「わぁ～はっはっ」と周囲の人が大笑い

同クラブは平成20年4月に発足。毎週日曜日午前10時30分～11時30分、常時10人ほどが谷津公民館で活動しています。「卒業式」「満員電車の中」「梅干しを食べた時」など次々とリーダーが出すテーマに沿い、参加者が笑いながら体を動かします。一つの笑いは30秒ほど。「最後は皆で手拍子をしながら『ほっ、ほっ、ははは、ほっ、ほっ、ははは、やったー、やったー、イエーィ！』の掛け声で決めます。笑いは伝染するので、遠慮がちな人も仲間と笑い合っているうちに自然と大笑いになりますよ」

上尾ラフタークラブの皆さん（2月13日開催の参加者、前列一番左が拝司さん）

「誰でも簡単に童心に帰り爽快な気分になれるので、今後はもっと多くの人に知ってもらい、活動の場所を増やしていければいいですね」。作り笑いも本当の笑いも健康効果は同じといわれています。皆さんの笑いの輪がさらに広がっていくことを期待します。

情報交換のお手伝い アッピーNet

対＝対象（記述がないものは誰でも可）　定＝定員
費＝参加費または入場料（記述がないものは無料）
持＝持ち物　申＝申し込み　当日＝当日、直接会場へ（事前申し込み不要）

☆おいでください

■ひな祭り　琴のプチ演奏会　3月3日（木）午後2時～4時、稲荷会館（瓦葺）　当日　渡部☎722－8773（午後7時以降）　ひと言！小さなお子さんから楽しめます。琴を触って楽しんでください。

■いちから始めるソシアルダンス体験会　3月20・27日、4月3日のいずれも日曜日（全3回）午後6時～7時、大谷公民館体育室　持運動靴　当日　柿本☎775－7829　ひと言！子どもから年配者まで気軽に初めてを体験してみませんか。

■家庭倫理講演会「じっと見つめる」　3月27日（日）午後1時～3時、文化センター小ホール　定100人（先着順）　費千円　当日　岩崎☎774－0146（午後6時以降）　ひと言！家庭・夫婦・親子の心の在り方の講演会です。お越しください。

■フォトクラブたちばな第11回写真展「花と光のファンタジー」　4月1日（金）～10日（日）午前9時～午後5時（10日は午後4時まで）、自然学習館展示ロビー　当日　福島☎781－0300　ひと言！四季の花々をより美しく撮影しています。

■上尾市鹿児島県人会花見　4月3日（日）午前11時30分～午後3時30分、上尾丸山公園バーベキュー場　持弁当、飲み物　当日　中村☎775－7224　ひと言！県人会設立9年目。花見で焼酎を飲み交わし鹿児島弁を話そう。

☆いきいきサークル　会員・団員募集

●書友クラブ水くき大石　毎月2回土曜日午前10時～正午、大石公民館　月額2500円　早川☎781－2678（午後5時以降）　ひと言！初心者も歓迎です。若い頃に習った人も再度挑戦してみませんか。

●泉凰会（詩吟）　毎月第1・3木曜日午後1時～3時30分、上尾公民館　対市内と近隣市町に在住の人　月額2千円　石川☎725－8748（午後8時まで）　ひと言！古今の名詩を楽しく吟じて元気いっぱい。初心者大歓迎です。

●書友クラブ水くき原市　毎月2回土曜日午後2時～4時、原市公民館　月額2500円　町田☎722－5253　ひと言！初心者歓迎。漢字、かななどを楽しく習っています。

●泉若草（詩吟）　毎月第2・4月曜日午前9時～正午、上平公民館　月額2千円　岡田☎772－0446（午後5時以降）　ひと言！親切・丁寧な女性の先生の指導で、楽しい時間を過ごしませんか。

●キッズ英語　毎週月曜日午後3時～5時、原市公民館　対3歳児以上　月額2千円（開催回数によっては減額になる場合あり）　伊藤☎090－1699－3123　ひと言！年齢でクラス分け、30分間のレッスン。講師は英国人男性。

●リズムダンス（ストレッチとダンス）　毎週水曜日正午～午後1時30分、市民体育館　月額3千円（入会金千円）　常木☎080－5095－3414（午後10時まで）　ひと言！運動不足を楽しく解消しましょう。ストレッチだけも可。体験無料

●アートベル土曜会（油絵、水彩画）　毎月第2・4土曜日午後2時～5時、コミュニティセンター　対小学生以上　月額／油絵＝3500円・水彩画＝3千円（共に入会金千円）　荻久保☎772－3589（午後10時まで）　ひと言！絵を描くことを通して会員の親睦と相互研さんを高めていく会です

●あげおYOSAKOI遊憂彩彩　毎月2回日曜日午後6時～9時、東小学校体育館　月額1300円　長澤☎090－3237－5191（午後8時以降）　ひと言！オリジナルの曲と衣装で、全国各地で笑顔とパワーで踊っています

●上尾博柳会（川柳）　毎月第3木曜日午後1時～5時、平方公民館　月額千円　佐藤☎774－6127（午後9時まで）　ひと言！毎日の喜怒哀楽を五・七・五の音に乗せて楽しみましょう。

●橘熟年ダンス愛好会　毎週土曜日午前10時～正午、平方公民館　対50歳以上の初心者　月額千円　波田野☎080－5460－2089（午後10時まで）　ひと言！親睦と健康維持にダンスを始めてみませんか。