

# ほすい

## 第52号



編集・発行 令和5年 3月 6日  
四街道市健康増進課  
四街道市保健推進員  
「ほすい広報委員会」

問い合わせ：健康増進課 043-421-6100

### 保健推進員の活動目標 「正しい予防で健康づくり」

テーマ  
「見つけよう！自分に合ったウォーキング」

#### \*地域ミニ講座\*

- 受付(血圧測定・健康チェック)
- ご挨拶(従事者紹介)
- 心拍数測定
- 頭の体操
- ロコモ体操
- ウォーキング講習  
姿勢・歩幅のチェック
- 自分に合ったウォーキングを知る
- ウォーキング実践
- アンケート記入
- 解散



#### ＝参加者の声＝

- 正しい歩き方がよくわかりました♪
- 雨じゃなかったらよかったのに…
- ロコモ体操は楽しかった(^▽^)/

#### ①運動の前に健康チェック



四街道西北中学校区合同(10/18)

#### ②頭の体操

「もしもしかめよ～♪」右手と左手のバラバラな動きができるかな？



四街道中学校区(10/12)

#### ③ロコモ体操

「ロコモ～モチ～ブシンドロ～ム  
ロコモなんかにゃ負けないくじけない♪」



旭中学校区(10/7)

#### ④ウォーキング講習

正しい歩行姿勢を学んで歩き方をチェック  
自分に合った負荷をかけて…



千代田中学校区(10/20)

#### ⑤ウォーキング実践

気持ちのよい青空の下  
好きな音楽やおしゃべりとともに  
ウォーキングを楽しみましょう!!

#### 正しい歩行姿勢

- \*アゴをひいて、目線はまっすぐ
- \*肩は力を抜いて背筋を伸ばす
- \*歩幅を広く(身長-100cmくらい)
- \*かかとからしっかりと着地

今年も受けよう！市の検診 ～早期発見が健康への第一歩です～

## 保健推進員活動報告

☆第4回研修会(8月18日)  
地域ミニ講座に向けた運動など

- ・各中学校区保健推進員による地域ミニ講座【前頁参照】

☆第5回研修会(11月30日)

フレイル予防のレシピや災害時に役立つパッククッキングの調理実習

- ・ウォーキングマップ作成(9月29日)
- ・歳末助け合い運動(12月3日)
- ・保健推進員「掲示板」作成(1月12日)

☆第6回研修会(3月6日)

令和4年度 保健推進員活動の振り返り



保健センター  
1Fロビーに  
掲示しています

## ♡♡第5回研修会で学んだ知識をおすそ分け♡♡

### フレイル(虚弱)予防の食事とパッククッキング(湯せん調理)のポイント

●フレイルとは要介護状態の一手手前、心や身体が弱ってしまうこと

フレイル予防には適度な「運動」、バランスのとれた「食生活」、「社会活動への参加」が大切です

#### フレイル予防の食事のポイント

- ＊3食しっかり食べる
- ＊1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ＊いろいろな食品を食べる(1日10食品を目標に)



●災害時にも洗い物いらずで簡単！パッククッキングに挑戦!!

#### パッククッキングの注意点

- ＊ポリ袋は耐熱温度が130℃以上、または湯煎対応の記載がある高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mm、無地でマチがないもの
- ＊1袋に入れる量は1～2人分まで。根元からねじり空気を抜く
- ＊布巾や皿をなべ底に敷くと、ポリ袋が破れにくい
- ＊入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で



- パッククッキングご飯
- お米(無洗米)…1合
  - お水……………1カップ
  - ・鍋底に皿を敷き、水とお米
  - ・パックを火にかける(要ふた)
  - ・沸騰したら20分中火
  - ・火を止めて10分蒸らす

## 情報の小つぼ 「和食の配膳」

和食の献立は基本的に「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」で構成されます。一汁三菜とはその名の通り、主食であるご飯に加えて、汁物と3つのおかず(魚料理・肉料理などの主菜、煮物などの副菜、和え物などの副々菜)を組み合わせた献立のことです。近年はご飯やおかずをワンプレートにまとめたり、小鉢や小皿を使わずに食事をしたり、和食の配膳マナーをあまり気にしない家庭がかなり多くなりました。とはいえ、日々の食卓は和食のマナーを学ぶ大事なチャンスです。中学校の入試問題にできることもあるそうですよ。

念のため確認してみましょう。和食は基本的に右の絵のように配膳することが一般的な配膳マナーとされています。加えて、焼き魚を出す場合は、魚の頭を左に、お腹の部分を手前に向けて、頭がついていない切り身を出す場合は幅が広い方を左に、皮部分は奥に向けて盛り付けましょう。お新香を出す場合ご飯と汁物の間に配膳します。まずはご飯と汁物の並べ方など、できることから子どもたちに伝えていきましょう。



#### 《編集後記》

広報「ほすい」52号も無事楽しく作ることができました。2年の任期を終える時期になり交代するメンバーもいますが、保健推進員の活動をもっと広くの方に知っていただくと嬉しいです

広報委員:有川・片山・林田・西村・高山・麻生・玉川