

健康 ライフ



愛育委員は地域のお母さん

— 瀬戸内市愛育委員の活動を紹介 —

かをみんなと相談しながら活動しています。

赤ちゃんが生まれた家庭には、手作りマスコットとメッセージを添えて、赤ちゃん訪問を行い、乳児健診や育児相談などの案内をしたり、育児の様子や悩みを聞いたりしています。

親子ふれあい交流会では、ベビーマッサージ講座を通じてお母さんが赤ちゃんへの接し方を学んだり、母親同士の仲間づくりの機会にもなりました。

また、思春期世代へ命の大切さを伝えるため、日ごろ赤ちゃんに触れ合う機会の少ない中学生に参加を呼びかけ、実際に赤ちゃんを抱いたり、お母さんたちから子育ての体験談を聞かせてもらったりするふれあい事業を開催しています。

高校生には、2年前から邑久高校の文化祭にて、将来いきパパ、ママとなってもらうべく、育児体験を呼びかけ、赤ちゃん人形で抱っこやおむつ交換などを体験してもらっています。

健康づくりの輪

愛育委員はいろいろな面から健康について学んでいます。まず自分自身や家族の健康について振り返るとともに、「健康づくり通信」を回覧し、健康に関する情報を地域に発信しています。

瀬戸内市では、がんや心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病が死亡原因の約6割を占めています。このため、健診を受けて予防することが大切になります。

で相談し、支え合って乗り越えられたものです。しかし、最近では、共働きや核家族化により、一人での悩みを抱えるケースが多くなっています。こうした問題に対し、愛育委員会では、声かけ運動を行い、地域のきずなを強めることで、解決を図ろうとしています。

「こんにちは」というあいさつをしたり、訪問して家庭の様子などを聞いたりして、



ふれあい事業で命の大切さを学ぶ中学生

市では現在383人の愛育委員の皆さんが、健康ボランティアとして、また市民と行政をつなぐパイプ役として、子育て支援から高齢者の健康づくりまで、幅広く活動しています。



このページでは、そのような愛育委員の皆さんの活動を紹介いたします。

予防、禁煙運動等の啓発活動を行いました。そしてシンポジウムにも参加し、「筋ドコ体操」を会場の皆さんと一緒にしました。この体操は、いすに座った状態で行うことから、体への負担も軽く、高齢者でも手軽に楽しく足腰の筋力を鍛えることができます。寝たきり予防にも効果があり、愛育委員会として推奨しているものです。



健康フェスタでの筋ドコ体操教室

ン、敬老会、3世代交流会などコミュニティ活動に協力できる機会にも紹介しています。

積極的に取り組んでいる地区では、月2回集まって行う「筋ドコ体操」をきっかけとして、地域の触れ合いが活発になり、我がまのすることをみんなで考える場ができて、地域おこしに発展しています。

声かけ運動で地域のきずなづくり

困ったときにも、昔は大家族だったので、家族の中

と、敬老会、3世代交流会などコミュニティ活動に協力できる機会にも紹介しています。

瀬戸内市の味



今月の料理

【そうめん南瓜の皿うどん風あんかけ】

◆材料（4人分）

●そうめん南瓜…480g（ゆでてほぐした状態）
生だと1kgくらい

※縦6センチくらいの輪切りにして種をとり10分くらいゆでる。ゆであがったら水に取り、ほぐす。

●米粉…200g ●揚げ油
●タマネギ…150g ●ニンジン…50g
●生シイタケ…80g ●キクラゲ…6g
●エビ…120g ●イカ…100g
●キャベツ…120g ●モヤシ…100g
●キヌサヤ…20g ●サラダ油…大さじ3
●ごま油…大さじ1

（調味料）

●スープ（コンソメや中華）…3カップ
●うすくちしょうゆ…大さじ2 ●さとう…小さじ1
●塩…小さじ1/2 ●かたくり粉…大さじ3

◆作り方

- ①そうめん南瓜に米粉をよくまぶし、油で揚げる。
- ②野菜は火の通りにくい物から順に油で炒める。
- ③②を調味料で味付けし、かたくり粉でとろみを付ける。
- ④①を器に盛り付け、上に③をかける。

今月のししは

山口佳子さん（裳掛農水産加工グループ）です！



そうめん南瓜に米粉をまぶして揚げ、麺のようにしてみました。いろいろ試してみましたが、米粉が一番カラッと揚がりました。

野菜がたっぷりとれますよ。

栄養士からのワンポイント

そうめん南瓜（別名キンシウリ）はペポ種のかぼちゃ。一般的なかぼちゃと違い、種類、味・栄養成分とも冬瓜やズッキーニに近いものです。牛窓の特産物ですが、農協では9割が県外に出荷しているそうです。旬は6～7月ですが、切らなければ冬までもちます。あっさりした味を生かし、シソやチリメン、ゴマなどを入れてポン酢しょうゆなどで食べたり、天ぷらにして、食感を楽しんだりしてはいかがですか。