

第8号

平成20年3月25日発行
発行 ウエルエージング
きしわだ推進協議会
事務局

ウエルエージングきしわだ講演会

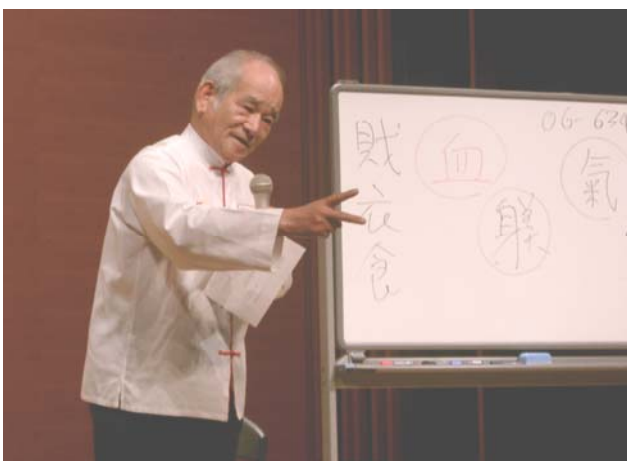
『程さんの健康食事学』

料理研究家 程 一彦氏

日時 平成20年1月19日(土)
午後1時30分～3時30分
場所 浪切ホール 小ホール

当日は、寒さが厳しく強風が吹く中、220名の大勢の方が参加されました。

午後1時開場後、ホール内には一昨年作曲した「ウエルエージングきしわだの歌」がBGMで流れました。程一彦先生の講演前には、事務局健康推進課の土海担当長から、岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」の概要説明があり、引き続き、地域での実際の取り組みとして、旭・太田地区市民協議会のウエルエージングきしわだ推進委員の矢野靖彦さんに、「旭・太田地区の取り組み報告」と題してお話していただきました。



その後、程一彦先生の講演が始まり、『程さんの健康養生訓 十箇条』に沿ってホワイトボードを使って分かりやすく説明しながら、時には観客席まで飛び出て楽しくお話いただき、会場が大いに笑いに包まれました。

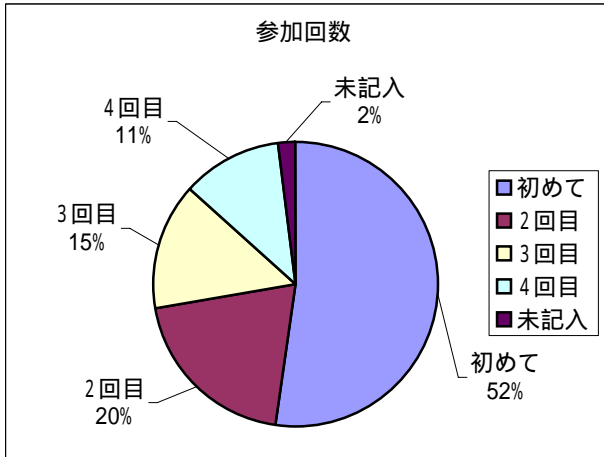
程さんの健康養生訓 十箇条

- 一、朝まずコップ1杯の水を飲む
- 二、薬膳は水血気のバランス
- 三、腹八分目で朝食を
- 四、一日38種類以上の食品を食べる
- 五、食品バランスは肉類が1に対して野菜・果物・穀物は3〜4倍
- 六、全日本ひと口32回噛む会 歯ブラシを持って外出する会
- 七、全日本瓶入り低温殺菌牛乳普及会
- 八、全日本お台所に鏡1枚運動
- 九、お風呂の中で両手、両足をグー・チョキ・パー体操と体重測定
- 十、寝て腹式呼吸と時計まわりにお腹を5〜10分をぐる

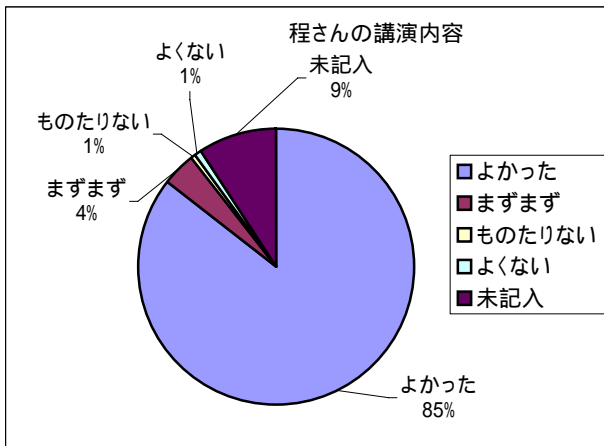
健康養生訓では、朝コップ1杯の水が便秘解消・腸内清掃となること、新鮮な野菜を食べることで赤血球を作りサラサラした血液をつくり元気の源を蓄えることができるということ、15分以上かけて食事をして満腹中枢を刺激し、朝食を摂ることで冷え性予防になること、食品数を多く摂取することでがん予防になること、食事バランスはもちろん歯を大切にしておくことが病気の予防につながるということ、牛乳は高温殺菌やパックより低温殺菌のほうが栄養もあり美味しいこと、鏡で自分の顔を見ながら笑顔で愛情たっぷりの料理を作るとNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力や体力がアップされること、お風呂の体操はリンパの流れを促すこと、やわらかなお腹は健康だがしこりがあれば病気のサインということ等、笑いあり内容盛りだくさんで充実した講演を食すことができました。

講演会アンケート結果

「ウエルエージングきしわだ講演会」の参加は、何回目ですか。



講演会「程さんの健康食事学」は、いかがでしたか。

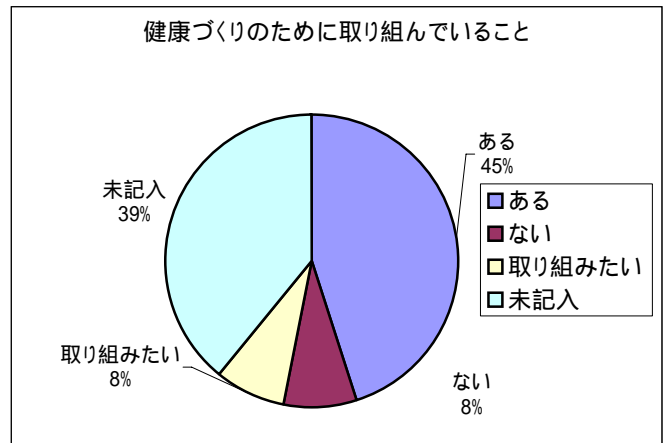


(自由記載から)

- ・わかりやすく退屈せずに聞けました。参考になった。
- ・帰ってすぐに実行できる内容だった。
- ・勉強になった。
- ・毎日の生活に役立てていきたい。
- ・たいへんよかった。
- ・目からウロコが落ちた。
- ・今夜より実行していこうと思った。
- ・とてもいい講演だった。

- ・「家族の健康は主婦が握っているんですよ」この言葉が一番心に残りました。
- ・はげみになりました。日々超忙しいですが家族のために頑張ります。
- ・分かりやすく、おもしろく講演していただきました。メモを取りましたので、ご近所の方にも話したいと思います。

健康のために取り組んでいることがありますか。



(自由記載より)

野菜を多く摂る 食生活 毎日ウォーキング
 スポーツジム 卓球 3キロウォーキング
 食生活のバランス 運動 体育 飯菜分食
 散歩 カラオケ ジャズダンス ハイキング
 趣味を多く 朝夜水を飲む メタボ対策 ヨガ
 自然食の勉強 ダンベル運動 食べ過ぎない
 和食中心 ゲートボール スポーツ 菜園づくり
 おしゃべりと笑い 休養 自転車 新鮮な野菜
 山歩き ハーモニカでボランティア
 ストレッチ運動 禁煙 腰痛体操 ウエル
 講座の推進踊り

<事務局より...>

- ・程先生の楽しくユーモア溢れるお話であつという間のひとときでした。毎日、健やかに過ごすためには、食はなくてはならないものですが、健康養生訓を実行し、食べ過ぎず、腹八分目を心がけていすね！

19年度協議会活動報告

- (1) 総会 5月19日(土) 34名
18年度事業報告について
19年度事業計画について
- (2) 理事会
- 第1回 4月24日(火) 6名
19年度総会について
- 第2回 8月29日(水) 7名
ウエル講座の開催状況について
ウエルエージング講演会について
中間評価の進捗状況について
- 第3回 12月20日(木) 6名
ウエルエージング講演会について
中間評価の進捗状況について
- 第4回 3月31日(月) 開催予定
- (3) 幹事会
- 第1回 6月29日(金) 8名
協議会の年間スケジュール
協議会の取り組みについて
・ウエルPRについて
・ウエル講座について
・ウエルエージング講演会について
・中間評価について
- 第2回 9月7日(金) 8名
ウエルエージング講演会について
中間評価の進捗状況について
- 第3回 11月27日(火) 7名
ウエルエージング講演会について
中間評価の進捗状況について
- 第4回 2月15日(金) 7名
ウエルエージング講演会の報告について
19年度事業報告について
中間評価アンケート集計報告について
- (4) 部会
- 第1回 7月26日(木) 30名
協議会の年間スケジュールについて
協議会の年間事業について
グループワーク
・18年度ウエルPR実績表及びウエル推進計画表を基に意見交換
- 第2回 9月26日(水) 32名

ウエルエージング講演会について
中間評価の進捗状況について
グループワーク

- ・講演会時のウエルPRの方法について
- ・ウエルを地域で広める上での課題について

第3回 12月7日(金) 23名

ウエルエージング講演会について
中間評価の進捗状況について
市民協議会のウエル活動報告

- ・修斉校区松尾委員、旭・太田校区矢野委員

第4回 3月14日(金) 24名

ウエルエージング講演会の報告について
19年度事業報告について
中間評価アンケート集計報告について
グループワーク

- ・中間評価アンケート結果の悪化項目の改善方法等について

ウエル中間評価の進捗状況

12月から委託業者によるアンケート集計及び分析の作業を開始しました。

アンケート回収結果

乳幼児期 1,958枚	学童思春期 2,528枚
青年期 1,498枚	壮年期 2,071枚
老年期 2,444枚	総数 配布数 12,963枚
回収数 10,499枚	回収率 81.0%

現在、策定時に設定した2007年目標値と比較して、どの程度達成することができたか、「目標達成」、「改善」、「現状維持」、「悪化」、「比較できない」の5つの判定区分により分析・評価をしています。

5月の総会に「中間評価の報告書」を配布予定。

健康イベント情報

20年度ウエルエージングきしわだ
推進協議会 総会

日時 5月17日(土)午後2時~4時
場所 市立保健センター

第37回むし歯予防市民大会

日時 6月7日(土)午後1時30分~4時
場所 市立保健センター

いきいきウエルエージング

私の健康法

今回は、ウエルエージングきしわだ推進協議会の理事としてご活躍中の西本銀次郎さん(八木北地区市民協議会)にお聞きしました。



健康に関して日頃心がけていることは？

メタボリックシンドロームの予備軍でしたが、少し細くなりました。朝起きてコップ1杯のお水を飲み、野菜類を多めにし、食事を楽しんでいます。運動については、町内の高齢者と毎月1回の筋力低下を予防する教室に参加し、ストレッチと筋力アップ体操に加えて、毎回、笑いながらゲームをするのが、健康維持に役立っていると思います。

余暇の過ごし方、ストレス解消法は？

日常、車の使用が多いので時間を見つけて、近くの中央公園周辺を歩き、季節の移り変わりを眺めています。ストレスの解消は、古都の博物館や文化財の見学をした折に、ぶらぶらと考えごとをしないで、散歩を楽しんでいます。

また、高校時代の友と昔話に花を咲かせますが、最近は、健康についての話が主流となりました。

ウエルエージングきしわだへの思い

市民協議会の代表として参加し、校区全体の事業の折にライフステージ別のチラシを配り、徐々にウエルエージングの言葉が理解されるように努めています。

昨年度より理事の大役を引き受け、身が引き締まる思いです。

本年度の試みとして、全八木校区で健康推進のウエル講座を利用しました。他校区でもこれからの取り組みにお願いいたします。地域高齢者との触れ合いが多い立場で、これからも健康づくりをPRしていきます。

目指す生き方、好きな言葉は？

人との出会いを大切にし、身の丈に合った生活で、毎日感謝の気持ちで過ごすとともに、周りの人と笑顔で挨拶ができるように努めたいです。

好きな言葉は「初心忘るべからず」です。最初は、謙虚な気持ちで取り組みますが、慣れてくると軽やかな気持ちになります。一度振り返り、物事を原点に戻って考えます。日々の出来事の積み重ねが、今の自分となり、多くの人々に支えられえていることに感謝しています。

* 事務局からひとこと *

人との交流を大切にし、挨拶をするという基本的なことが忘れがちな社会ですが、朝から気持ちよく挨拶すると、一日が笑顔で気持ちよく過ごせます。挨拶をきっかけに、これからも交流の輪を広げていけるといいですね！

今後もウエルエージングの推進のためご尽力をよろしくお願いいたします。