

京都府NEXTリーダー研修会に参加して

会長 山内 益己

2023年9月22日 研修会に参加しました。  
食生活改善推進員協議会は、令和元年に創立 50 周年を迎え「私達の健康は私達の手で～伸ばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」の新たなスローガンを掲げて活動し現在に至ります。昭和 29 年当時、栄養状態が悪く、乳児死亡率が高い時代にキッチンカー1 台での栄養指導から始まったこと、現在までのあゆみ、日本の食の移り変わりなど、この場で伝えきれないくらい色んなことを学ばせていただきました。

昨今この協議会も会員数の減少が悩みの種です。「まずは3年続けてみよう」入会当時先輩から聞いたこの言葉を胸に11年間活動を続けてきました。

昨年11月から養成講座が開催されています。今回私が研修会で学んだことを自分自身に刻み込み、誰一人取り残すことなく受講生の方達にも楽しんでいただけるよう伝えていきたいと思っています。

京都文教短期大学・ヘルスマイト城陽

合同調理実習

2023年10月17日

昨年に引き続き、調理実習に参加しました。

- ・大根と肉団子のしょうが煮
- ・根菜の炒め煮
- ・豆腐で作る簡単グラタン



◇◇◇ 大根と肉団子のしょうが煮 ◇◇◇

【材料(2人分)】

大根	100g	
鶏ささ身ひき肉	80g	
A	ネギみじん切り	大さじ1
	しょうが汁	小さじ1/4
	ごま油	小さじ1/2
	塩・こしょう	各少々
しょうが	少々	
青ネギ	10g	
B	水	150ml
	鶏がらスープの素	小さじ1/4
	酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	



一人分の栄養価

エネルギー	63kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	1.4g
炭水化物	3.1g
カルシウム	24 mg
鉄分	0.3 mg
塩分	0.7g

【作り方】

- ① 大根は皮をむき3~4 cmの拍子きりにする。
- ② ボウルに、鶏ひき肉とAの材料を入れ、粘りがでるまで混ぜ団子に丸める。
- ③ しょうがは千切り、ネギは3~4cmの長さに切る。
- ④ 鍋に大根とBの材料を入れて、火をかけ、蓋をして大根がやわらかくなるまで煮、しょうがと団子に丸めたひき肉を加えてさっと煮る。
- ⑤ 最後に塩こしょうで調味し、さらにネギを加えてひと煮たちさせ、小鉢に盛る。

2023年度 男女共同参画推進登録団体とともにつくる

男女共同参画を進めるための市委託事業

『もしかして認知症？』  
家族・周囲の心構え

家族の認知症介護への向き合い方について  
～自分を責めず チームで向き合う～

2025年には、国内の認知症高齢者の数が700万人に達するという政府の試算があります。全国の小学生を上回る数です。超高齢社会の日本にあって認知症家族の介護は、人ごとではありません。

認知症に気付くためのポイントを知り、認知症介護における家族・周囲の心構えについて共に学びました。

- ..... 参加者の感想 .....
- ・1番良かったのは“認知症のひとが「体験している世界」とは”が初めて知る事ばかりで大変勉強になりました。
  - ・市役所等での制度など教えていただき、色々参考になりました。
  - ・認知症の人が体験している世界が少しわかりました。ゆっくり簡潔に伝えることをこころがけようと思いました。

認知症を  
予防する  
ために



認知症って  
どんな  
病気？

- ・バランスよく食べましょう
- ・脳を活発に使う生活をしましょう
- ・体を動かす習慣をつけましょう
- ・休養も大切です
- ・禁煙をこころがけましょう



認知症と老化によるもの忘れとの違い

<p>もの忘れの自覚がない</p> <p>認知症</p>	<p>ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる</p>	<p>判断力が低下する</p> <p>ど、どうしよう!!</p>	<p>時間や場所、人との関係が分からなくなる</p> <p>どちらさんか?</p>
<p>もの忘れの自覚はある</p> <p>老化によるもの忘れ</p>	<p>ごはんのメニューなど体験の一部を忘れる</p> <p>何だったかしら</p>	<p>判断力の低下は見られない</p> <p>大変! 消し忘れていたわ!</p>	<p>時間や場所、人との関係などは分かる</p> <p>あなた確かお隣の... えーと</p>

## ヘルスマイト城陽 養成講座が始まりました！

健康づくりをすすめる食生活改善推進員(ボランティア)になるための講座が11月より開催されています。受講者の方々に『参加のきっかけ』をお聞きしました。



居場所づくり

食に関して興味があった

自分の時間ができ生活を  
変えていきたい

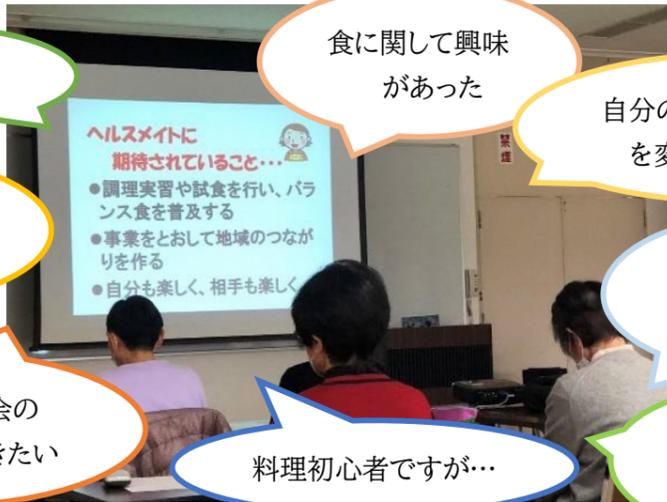
健康や食について  
勉強してみたい

広報を見て  
これだと思った！

家族のために社会の  
ために自分を置きたい

料理初心者ですが…

正しい知識を  
得たい



寺田西小学校

家庭科調理実習に参加しました

2023年10月

<5年生>

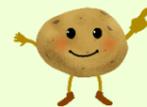
和食の基本となるだしやみそ汁の調理の仕方を理解するとともに、みそ汁作りの技能を身につける。



<6年生>

ジャーマンポテト作り

目的に応じた切り方、ゆで方、炒め方について学ぶ。



## クリスマスお楽しみ会

北ブロック



12月10日(日)北部コミセンにて、館を貸し切りにして、はじめて開催されました。

総勢158名の参加となり、楽しくにぎやかな時間でした。野菜の切り方のクイズや計量スプーンの量り方体験などをしました。



### 野菜の切り方



## 南部コミセン 子ども料理教室

西ブロック 阿閉 倫子

コロナ禍以来、南部コミセンでの初めての子ども料理教室。メニュー会議で今までの空白の記憶が蘇り、買物、リハーサル、本番スタート。当日は熱で小学生の子に代わり園児が参加。小学生9人園児3人父母6人。初めての包丁に父母達は『あぶないあぶない』、ハラハラドキドキにぎやかに笑いながら事なく終わることができました。全員がおいしい、おいしいデザートまできれいに残さず食べ、片付けている間も遅い子はどっしり座り最後まで食べていました。

私たち6人のメンバーの息の合ったチームワーク、各々が熱意と真摯な態度で地域に根差して活動をしているので情報交換の場でもあります。コミセンのスタッフの方もかゆい所に手が届く配慮が有り、頭が下がります。

三位一体で子どもの食育環境に少しでも貢献できればと願っています。共に学び共に成長させていただいた南部コミセンでの子ども料理教室でした。



## 親と子のホットステーション

東ブロック 宮谷 和代

2023年7月26日“1歳からのおやつ”の学習を目的とする『親と子のホットステーション』0歳児をもつ3組の親子に参加していただきました。

今回のおやつは「じゃがいものいもち」と「ご飯のお焼き」を提案させていただきました。まだコロナ禍ということもあり試食はしていただけていませんでしたが、大人が食べてもすごく美味しい体に優しいおやつでした。

赤ちゃんが初めて口にすることもかもしれない“手作りおやつ”を考え、調理し、試食していただく…ブロックの皆さんとこの行事に参加させていただくこと、毎年嬉しく楽しみです。



## 編集後記



能登半島地震において被災された皆様にお見舞い申し上げます。

本年も「かがやき」をよろしくお願ひします。今号はいかがでしたか? どんどん皆さまのご意見ご感想、お待ちしております。

編集班一同

## 今後の予定



- ・1/26(金) ワンデイカフェ/ひなたぼっこ 東ブロック
- ・2/20(火) てらだ子育てひろば/鴻巣会館3F 中ブロック
- ・2/21(水) 減塩みそづくり/寺田コミセン 中ブロック

## てらだ子育てひろば

子どもの成長を見守ろう!

母と子、ひとときを  
過ごしませんか?

親子遊びをしたり!

ヘルスマイトさんによる  
手作りおやつ  
紹介もあります!



日時: 2月20日(火)  
午前10時30分~11時30分(受付:10時)

場所: 鴻巣会館3階ホール 鴻巣市寺田水成家130  
※駐車場に限りがありますので、  
できるだけ公共交通をご利用ください。

対象者: 市内在住の子どものとその保護者

参加費: 無料

主催: 寺田地区民生児童委員協議会

申込み: 主任児童委員(柳川 TEL: 080-1460-8290)

または、寺田地区  
民生児童委員協議会まで  
※当日参加も受け付けますが  
できれば事前申し込みをお願いします。

