

令和5年度地域保健推進委員連絡会総会

交流会テーマ「コロナ禍の過ごし方、健康に関する事で、これからやっていきたいこと」

令和5年5月23日(火) 場所: 稚内市保健福祉センター

令和5年度総会が開催され、田原会長より「コロナが5類感染症に移行し、町内会活動も元に戻ってきていることからやっと本来の活動ができるようになりました。検診の啓発や健康に関する講演会へのお誘い、町内会での健康活動などがありますが、まずは自身の健康、家族や周りの方の健康維持を考え、身近なところからできることを始めていきましょう」と挨拶がありました。総会終了後は4年ぶりに推進委員同士の交流会を行いました。今回は交流会で出た保健推進委員のコロナ禍を過ごしてきた様子やこれからへの気持ちを一部ご紹介します。



交流会の様子

町内会の集まりも参加者が減少してきているので、町内会の枠を超えて参加できる仕組みが出来てもいいのではないかと思います。

5類へ変更になって、色々な規制が緩和してきたので、徐々にサークルや町内の集まりの機会も増えてきた。パークゴルフの大会も今年は出来そうなので、少し気持ちも前向きになってきた。

今までとは違う生活スタイルを余儀なくされ、感染対策にもストレスを感じたが、人と会っておしゃべりをするだけでも気持ちが晴れやかになると感じる事が出来た。

孫や人と会う機会が増えていくと思うと楽しみではあるが、コロナが5類に変更された事で感染対策が変わっていくと思うと、不安な気持ちもある。

町内会の人同士の交流も減り、お互いに感染を気にしてしまい距離感があつたように感じた。

教員さん達！

長寿の秘訣

今や人生100年時代。元気で長寿を望む方は多くいらつしやると思います。そこで稚内在住の元気なご長寿さんに、その秘訣をお聞きするシリーズの4回目今回は、現在90歳になる緑に住まいの、三輪民子さんです。



三輪民子さん
昭和7年
10月2日生
(現在90歳)

■日課はありますか？

たまに朝や夕方に30分くらい犬の散歩を兼ねて、近所を散歩するようにしています。

後はたまに5分位だけど近所の家へ新聞を届けたりすることもあります。

■食事はどうしていますか？

好き嫌いはなくて、肉でも魚でも何でも食べるようにしています。朝昼の食事は各自で用意するけど、夕飯は娘たちの分のおかずを用意して、声を掛ける様にしています。何を食べようかなと悩んだり、頭使うよね、料理って。

他にはかぼすのお酢を飲んでますよ！

■楽しみは何ですか？

教員を60歳まで勤めてきて、その頃から付き合いのある友人とお話するのが楽しかったね。他には若い頃、ピンネシリから車で通いながら、習いに行っていた生け花は今も好きで、よく玄関と床の間に季節の花を活けて飾るようにしてるの。

家に畑があつて、草むしりとかもしてます。畑にいと、意外とあつという間に時間が過ぎちゃうの。畑でラディッシュや大根やじゃがいもとか作ってるから、収穫して料理に使ったりしてます。自分で育てたり収穫した野菜はおいしいものね。

あとは、娘から勧められて、去年からピアノをまた始めたんだけど。教室の発表会で1曲披露して、所々間違えて弾いちゃったけど、いい経験できたわ。

■長寿の秘訣を教えてください。本当に秘訣なんてないし、特別な事はしてないけど、身の回りの事は極力自分でやるようにしてるし、初めての場所でも「できない」「やれない」と思ってた事は無いかなあ。もちろん年を取ってできなくなったこともあるけどね。

教員時代から、まず「やってみようか！」と飛び込む様にしているし、緊張や不安はあまりないのよ。ふっつ心臓が強いんでないかしら。でも少しでも家族や人の助けになること、自分のためにやることなら、やることにしてるの。それがいいのかも。

食べて「元気」になるはなし

No.35

暑い日が続く夏バテになると、体力低下から疲れやすくなってしまいます。トマトやレタスなど夏が旬の野菜には、夏バテを防ぐビタミンやミネラル、水分などの他に、食物繊維も含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えて便秘や腸の病気を予防するだけでなく、腸の中には免疫細胞の6~7割が存在するため、感染症などの病気から体を守ることに役立ちます。喉ごしがよいからとめん類だけでは栄養が偏ってしまいます。夏野菜で腸内環境を整えることで、この夏を元気に過ごしましょう。

ぶっかけ夏野菜うどん

腸内にある免疫細胞の活性化に役立つ食物繊維を含み、そして体を冷やす働きのある「トマト」をつかった1品です。

《材料・2人分》

- ゆでうどん.....2袋
- トマト.....1こ
- 枝豆(冷凍).....15~20さや分
- 青しそ.....2枚
- ツナ缶(油漬).....70g(小1缶)
- めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1杯半
- 水.....大さじ2
- 酢.....大さじ1
- レタス.....適量

《作り方》

- ①トマトはヘタをとり、1.5cmくらいの角切りにする。枝豆は解凍をして、さやから豆をとりだす。青しそはみじん切りにする。切った具材は、ボウルの中に入れておく。
- ②①の具材が入ったボウルの中に、ツナ缶(汁ごと)、めんつゆ、水、酢を加え、混ぜ合わせてかけ汁をつくる。
- ③鍋にお湯を沸かし、ゆでうどんを好みの固さにゆでる。
- ④ゆであがったうどんは、ザルにとって流水で冷やす。
- ⑤器に食べやすくちぎったレタスを敷き、水をきったうどんをのせる。
- ⑥うどんの上に②のかけ汁をかけて出来上がり。



- ・エネルギー 360kcal
- ・たんぱく質 16.6g
- ・脂質 10.8g
- ・炭水化物 53.6g
- ・食物繊維 5.5g
- ・塩分 2.7g

※トマトの皮が気になる方は、切る前に湯むきをしておくとお食べやすくなります。