

い〜な 17つうしん

発行元 い〜な
徳和ヘルシー17クラブ
責任者 小林 一夫
連絡先: 0598-20-1100

私たちがめざす目標は

『自然・地域・世代がひとつになるまち』です

「健康がゆ」食味会レポート

実施日: 9月3日(土) 場所: 徳和地区市民センター



平成17年度「徳和ヘルシー17クラブ」の事業計画の一環として、声掛け美化ウォーク(会員のみ)及び「健康がゆ」の食味会(一般参加)に約110名が参加(うち西黒部「はまぼうクラブ」さんからも4名)して行われました。8:30 集合 会場設営→テント3張り、テーブル・椅子60人分、大釜2基設置、健康がゆの仕込み準備等行った。

9:30 会員全員で健康体操の後、調理班を除いた組で声掛け美化ウォークを実施。(虹が丘・久保線) ゴミの量は軽トラックに軽く一杯ありました。

11:00 より一般参加者の受付開始

11:30 より随時血圧測定(希望者のみ) 会長挨拶の後、会員7名による人形劇「朝食の大切さを知ろう」を発表。一回しか練習していないはずなのに、みんな主人公になりきって上々の出来栄で拍手喝采を浴びていました。

11:45 頃よりみんなお待ちかねの健康がゆの食味会が始まりあっという間に60席がいっぱいになりました。最近はお粥そのものが珍しく、また暑いときに熱い粥を食べるときの快感...これは最高です。(強がりではありません) 普段冷たいものばかり飲んで胃が悲鳴を上げているときに、温かくしかも消化のいい「お粥」を食べることは、これこそ健康がゆそのものであると感じました。



人形劇 朝食の大切さを知ろう



声掛け美化ウォーク(虹が丘・久保線)

最後の方になって、クラブ活動を終えた徳和小学校の子供たち20人くらいと数人の保護者と一緒に来てくれて、楽しそうに、また珍しそうにお粥を食べている姿は微笑ましくもあり、また最後に全員が一列に並んでお礼を述べるマナーのよさも見せてくれました。これだけでも今回のイベントの目的がある

程度達成できたと思います。

またこの日はメディアのケーブルTV松阪市行政チャンネル(6ch)、松阪ケーブルテレビ(8ch)と新聞数社が取材に訪れ緊張の中にも和やかに楽しみながら終ることが出来ました。

健康粥の作り方

健康がゆの手順を、当日の調理リーダーの了解を得て内容を掲載します。

【材料】 米・野菜(大根、人参、玉ねぎ、青菜、紅ショウガ、梅干、キャベツなど)

I 米を洗う(洗いは捨てない)ざるに揚げて20分間おく。

II 野菜を準備する。

- (1) 大根を7~8cmの短冊形に切り米のとぎ汁で茹で、ざるに揚げ、千切り、さらにみじん切りにする。
- (2) 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- (3) 紅ショウガ: みじん切り、シソをさっと水洗いしてみじん切り。
- (4) 青菜: さっと塩茹でして水で冷やし、よく絞って細かく切る。
- (5) キャベツ: さっと塩茹でして水で冷やし細かく切る。

III 米を5~7倍の水を入れて(1)(2)(3)を入れて炊く、塩少々

IV 「やかん」で湯を沸騰させ塩味の湯にしておき、粥が固くなったら湯を加える。

茶がゆをつくる

I ほうじ茶を作る。

II 茶がゆを炊く(米の5~7倍の水)。米をさっと洗ってほうじ茶で炊く(塩味にする)。そしてほうじ茶でのばす。

※ 最後に、食味会開催にあたり、会員はじめとして会員以外方々から有形・無形のご協力を頂きましたことをこの場を借りて厚くお礼申し上げます。

当クラブの今後の事業予定(年内)

◇ 10月16日(日) ワークセンターフェスティバル2005のバザーに参加することが決まりました。これに伴い、販売用の遊休品を10月15日(土)午後3時より徳和地区市民センターに集結して値付けを行います。会員の方は、会の活動



美味しい粥を食べている子供たち

資金を得るためにも、なるべく沢山の遊休品(新品を)を集めて頂くようお願いいたします。

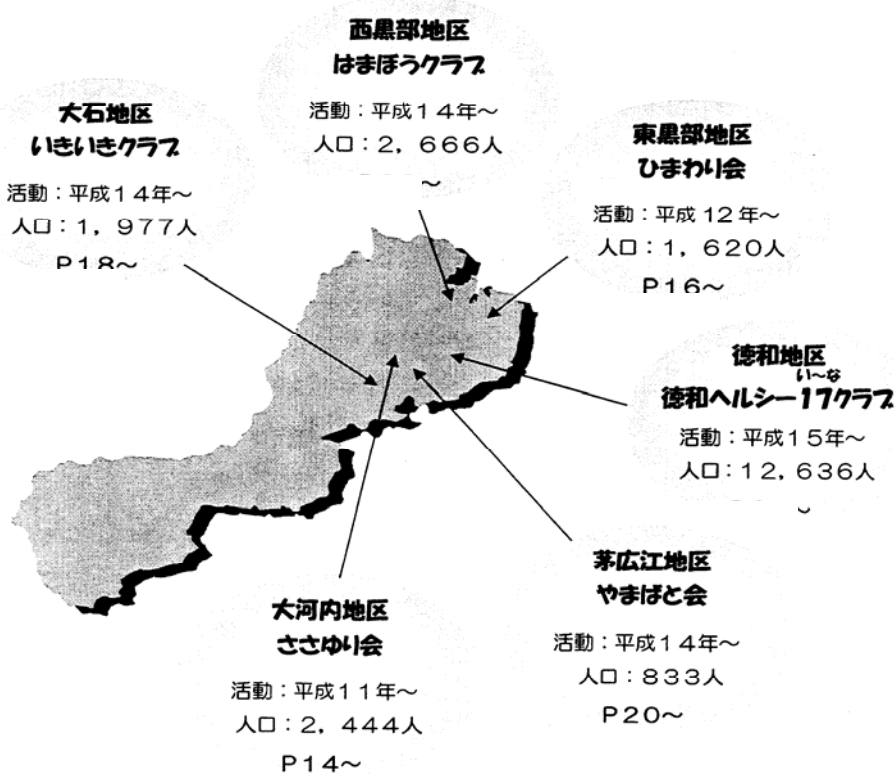
◇11月には地域を知ろうという事で地元の企業訪問を予定しています。

PR編 「徳和ヘルシー17クラブ」とは

松阪市が取組んでいる「健康まつさか21」をベースにして「健康なまちづくり」の取り組みから、健康づくり虹倶楽部を立ち上げています。

この「健康づくり虹倶楽部」は住み慣れた地域でいきいきと健やかに暮らせるよう、住民が主体となった健康なまちづくりをめざした活動をしています。現在、大河内、東黒部、西黒部、茅広江、大石、徳和、そして櫛田と7つの地区で特色あふれるさまざまな健康づくりに取組んでいるグループの中の一クラブです。

櫛田地区は8月に「掃水はつらつクラブ」として発足し、9/9に各地区のクラブ代表との交流会を開催して、今後いろいろな情報を参考にしながら発展させていきたいとの事でした。また、8/27には嬉野地域振興局も健康づくり推進委員研修会が催され地域づくり型保健活動展開事業を各地区との交流会を重ねながら具体化に向けて真剣に取り組んでいるようです。



上の図は松阪市健康センター発行の資料より抜粋 17年3月現在

ミニ辞典



最近 QOL という頭文字を時々見かけますが、これは「クオリティ・オブ・ライフ」(生活の質)の略で「より良い生き方や健康生活ということを精神的な豊かさや満足度も含めて質的にとらえる」という考え方を基本にしています。また、冊子「健康まつさか21」にもQOLは使われています。(大辞林より)