

NPO法人・健康を育てる会・流山だより

第33号 2014.04 発行 責任者 金田繁司

理事長就任のご挨拶と

今後の会運営について

NPO法人健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

長らく会長として私達をリードしていただいた上条幸雄前会長の後任を賜りました。前会長には通常の業務に加えNPO法人への会の組織改編など重責を果たされ、今期から理事として会を支えていただきます。

水野保健師は開業保健師事務所「みちしるべ」代表として独立され、助手の白鳥由果梨さんは引き続き水野保健師の助手として仕事を続けられます。

方々の輝かしい功績に改めて心から御礼申し上げます。

水野保健師には引き続き会の勉強会や講習会等で講師としてご活躍いただきます。勿論、当栄養学の創始者、佐藤和子医師からの指導も頂きますので会員としての恩典は今後が増えることがあっても減ることはありません。更にこの栄養学の素晴らしさと十年に渡る当会の活動が評価され、本年度より市の国保年金課からの事業を当会が引き受けることとなりました。会員の皆様と共に一層の発展に尽力したいと思います。

受託内容は次のようになりますが日程等の詳細は別紙をご確認下さい

- 1、基礎学習講座 7日間コースで年2回実施（調理実習各1回を含む）。
対象は流山市国民健康保険被保険者（以下被保険者）が優先されます。ミラーの説明・受付・相談に応じます。
- 2、講習会 年10回実施。対象は被保険者と会員限定とします（内6回は上記と同じ基礎学習講座を行います）。
- 3 学習会・出前講座 年14回実施。対象は被保険者を中心とする団体からの要請によります。
- 4、調理実習 年40回実施。対象は原則として被保険者と会員に限定します。
- 5、講演会 年1回実施。「健康を支える栄養学」の創始者 佐藤和子医師を招請します。対象は限定いたしません。

今後ともご協力の程よろしくお願い申し上げます。

新たな活動が始まる年

上 條 幸 雄

二六年度(四月)は国保からNPO法人健康を育てる会・流山が事業を受託して、それを水野保健師に委託して事業を継続することになります。

表紙の金田新理事長、四ページの佐藤副理事長のコメントにあるとおりです。

また、国保から受託する事業は、表紙下段に書かれた五項目の事業です。これらにかかる費用は国保から支払われます。

交渉に携わってきた一人として、感じたことを申し上げます。

① 昨年六月の三者会議で、井上部長から書面で「この栄養学が健康の維持・向上に有用と認め、国保の事業として継続する」とコメントされました。

十余年にわたる水野保健師の努力、地道で熱心で、継続性のある会員の活動や陰で支えてこられた井崎市長に厚く御礼を申し上げます。

② 五項目の事業は基本事業ですが、これが会の事業のすべてではありません。東部公民館の食事会など自主事業は継続

しますし、新しい事業にも挑戦していくべきだと考えます。

③ 五項目の事業は、国保の事業として広報などで告知しますので、会員以外の人も多く参加します。これに対応していくことも会のこれからの発展にとって重要なことだと思います。

④ 事業の計画性が格段に向上します。市の支援事業となることによつて、行事の日程、会場、広報の告知が年間で確保されますから、会は内容の充実に専念することができそうです。

⑤ 十周年を迎えたということは、十歳年を取ったということです。

今後は理事会の下部組織に担当部会を設置、それぞれの担当部会ごとに自主的に推進することといたしました。

十二月のお便りでも申し上げましたが、会員の優れた能力を会の運営に生かしてください。今回、念願であった『入会案内』が会員の協力で出来上がりました。

なお、この度一身上の都合により、理事長を金田さんをお願いいたしました。皆様の一層のお引き立て、ご協力をお願い申し上げます。ありがとうございました。

お知らせ

* 総会

日時 平成二十六年六月二十六日(木)
十時~十二時
場所 中央公民館 講義室

NPO法人 健康を育てる会・流山として初めての総会です。

皆さまのご参加をお願い申し上げます。

* 講習会

日時 四月十七日(木) 十時~十二時
持参 計算機と食品分析表(ある方は)
当日は我が家で役立つ献立作りを行います
是非、ご参加ください
サポーターの皆さんがお手伝いいたします



国保健康支援室

保健師 水 野 貞 子

― 手のしもやけが語ること ―

三月に入り、毛細血管血流観察を組んだ講話を2カ所で行いました。

健康チェックシート食事記入用紙があれば検査データーを参考に一人一人とお話を致しました。

いつもながら、睡眠に問題がある人は写りが悪く、たまたま家族の介護で疲れきっていた方には変形もみられました。血流観察は左薬指の爪の根本を写すのですが、今年は珍しく「しもやけ」になりましたと、手から指先に紫色に変色し、膨張している方が多いことに気付きました。実は昨年もひどい「しもやけ」の男性が一人おりました。その方は貧血があり、アルブミンも低くなってきたのを知り、蛋白質を中心にした食べ方を見直してもらったためか今年は大丈夫でした。

“しもやけ”は身体が冷えてきているサインです。防げます

睡眠と蛋白質が大切、あなたは大丈夫でし

ょうか？・・・



こんなに体重が減り普通の暮らしができるようになりました

西村よし江

昨年の6月に栄養学の講座を受講できたことが私には幸運でした。

佐藤先生のミラーを受け「BMI 25以下（当時29.8現在は24.3）になるまで主食を食べないで、じゃがいも、里芋など芋類を食べるようにすればスリムになれますよ」と言われ実行したら、体重は66.5kgから54kgになりました（35年ぶりにMサイズが入るようになったんです）。

私の病気は、水野先生から「まず黄群（ご飯パン等）をやめるように」と言われ「絶対無理だ」と断りましたが、7/7の講義で病気の人は回復していけるように、病気でない人は健康を保っていきけるようにとの予防医学だと分かりました。だから難しかったんだと思いました。最近やっと当時学んだことを少しずつノート作りをしています。特に赤群のタンパク質を整えることは少しずつノート作りをしています。特に赤群のタンパク質を整えることは今も苦劳しています。

1ヶ月1回栄養素の整った育てる会のレストランで食事をする身体が喜んでるのを感じます。

育てる会の調理実習での流山レシピは家で作る昼と夕食の安心メニューです（お弁当も頼めるので嬉しいですね）味の入れ方とか、ちよつとしたことをサポーターの方に教えてもらい、油料理の多かったのを薄味に変え、家族に美味しいと言われるようになりました。

ご飯ぬき450カロリーでしたが、今ではご飯を食べられるようになりました。タンパク質が足りていると不思議と途中で大福や、あんドーナツなどを食べたいと思わなくなりました。ゆつくり20分くらいかけて食べることで、あと私なりに激しい運動は控えたことでしょうか。



お知らせ

佐藤 節子

健康支援室は三月で終了します。

十年前に流山市国保年金課で始めたこの事業を永く続けてほしい、水野保健師の応援をしたいと願い、市に要望書を提出する等私達はお手伝いをしてきました。よく考えてみたら私たちは水野先生に育てていただいたのです。今やつと分かりました。

今度、NPO 法人健康を育てる会・流山として独立しますが、二十六年度は水野先生にお願いし今までの事業を継続して行く事になりました。今までの学習会は中央公民館で講習会として十時から十二時まで皆さまに参加していただきます。

年二度の基礎学習講座七日間もお願いしてあります。

他に年十四回講演会も予定しております。皆さまの聞いてみたいお話のテーマがありましたら、遠慮なく是非申し出て下さい。水野先生は独立されますが、これからも私達と共に「健康を支える栄養学」を皆さまに知っていただき、その良さを実感していただき、広めていきたいと思っております。

月四回各公民館での調理実習の他に東部公民館では試食会を毎月第四金曜日に行っています。試食していただく皆さまに、お食事を楽しんで頂きたいと、作り手も楽しみ乍ら、色々と工夫・努力し、今まで埋も

れていた才能をご披露しておりますので是非参加して頂きたいと思っております。

皆さまのお力添えをいただき、この一年が来年につなげて行けますよう会員の皆さまと一緒に努力して行きます。よろしくお願ひ申し上げます。

これからの予定

* 調理実習

四月四日 (金)	初石公民館
四月八日 (火)	北部公民館
四月十一日 (金)	南流山センター
四月二十二日 (火)	初石公民館
五月九日 (金)	初石公民館
五月十三日 (火)	北部公民館
五月二十三日 (金)	南流山センター
五月二十七日 (火)	初石公民館
会員 八百円 非会員 千円	

いずれも午前十時から午後一時まで
少しお早めにお集まりください。
とても、楽しくお料理が出来ます。

是非、参加して下さい。

* 講習会

四月十七日 (木)	中央公民館 3F
五月二十二日 (木)	中央公民館 3F
六月十九日 (木)	中央公民館 3F
七月十七日 (木)	中央公民館 3F
午前十時から十二時まで	無料

五月からは基礎学習を取り入れて行います。

* 試食会

四月十八日 (金)	東部公民館
五月三十日 (金)	東部公民館
六月二十七日 (金)	東部公民館
七月二十五日 (金)	東部公民館

食事代 千円

毎月新メニューでお待ちしております
お食事は十二時より、少し早めにお集まりください。

五月はお箏の演奏会を予定致しております。

* 基礎学習講座 前期学習日

六月十八日 (水)	初石公民館
六月二十五日 (水)	初石公民館
七月二日 (水)	調理実習
七月九日 (水)	初石公民館
七月十六日 (水)	初石公民館
七月二十三日 (水)	初石公民館
七月三十日 (水)	初石公民館

六日間の学習と調理実習を一日予定致しております。この健康を支える栄養学が如何に身体に良いかを是非知っていただきたいと思ひます。

食事と同時に一番大切なのは睡眠です。
早寝・早起き三文の得と昔の人は言いました。睡眠の大切なことを知っていたんですねえ・・・感心します。参加しましょう。
申込み・お問い合わせ先育てる会事務局

TEL 080 5643 2779