

健康を育てる会・流山だより

第74号 2025年2月 責任者 金田 繁司

活動 20 周年を祝して

「健康を育てる会・流山」が20周年を迎えられたことに、心よりお祝い申し上げます。これまでの長きにわたるご活動に対し、深く敬意を表します。

さて、流山市は人口21万3千人を超えました。緑豊かで良質な住環境と快適な都市環境を創出し、市民の方が安心して快適に暮らせるよう、まちづくりを進めています。また、安心の長寿社会を実現するため、健康寿命の延伸に向けた取り組みを強化しています。これらを通じて、市民一人ひとりが安心して健康に暮らせる社会を目指し、全ての市民が「住み続ける価値の高いまち」と実感できるよう、継続的に施策を推進しています。

一方で、急速な高齢化や生活習慣病の増加など、医療や福祉に対するニーズが高まっています。特に、市民の健康を守るためには、予防医療や生活習慣病の予防が重要な課題となっており、市は健康づくりを推進するための施策を積極的に実施しています。健康診断の充実や生活習慣改善を支援するプログラムの拡充、医療と介護の連携を強化するための取り組みを進めています。

その中で、「健康を育てる会・流山」の皆様が行ってこられた活動は、市民の健康保持・増進において重要なものです。調理実習や講習会等、食生活の改善や健康づくりに関する啓発活動は、市民の皆様が自らの健康に意識的に取り組む姿勢を育むとともに、一人ひとりが自分自身の健康に責任を持ち、より良い生活を送るためのきっかけとなりました。また、市民全体の健康意識が高まり、市民同士が支え合い、共に健康を育む環境づくりに繋がっています。

今後、生活習慣病予防や医療・介護に対するニーズがさらに増大していきます。その中で、「健康を育てる会・流山」の皆様の活動はますます重要になっていきます。皆様のこれからの活動が、市民のさらなる健康意識の向上に繋がり、市全体の健康増進に大きな力を発揮されることを期待しています。

改めて、20周年を迎えられた「健康を育てる会・流山」の皆様の、今後のさらなるご活躍をお祈り申し上げます。

流山市長

井崎 義治

健康を育てる会・流山に出会えて

三島 祐子

私が、この会に入るきっかけとなったのは十数年前、町内会の催しで保健師さんに講演を依頼しようと夫と、お願いに上がった時のことです。保健師さんが夫の体型、顔色から夫に生活習慣病があることを見抜かれて（夫は不規則型職場環境に加えて時々暴飲暴食もありました）、「健康を育てる会・流山」に入会して食生活と生活環境の改善を行うように勧められ、基礎講座を受けることになりました。

会では、ビデオ映像で食と健康への影響、食品の計量、食品中の各栄養素の含有量と役割、カロリー、健診データの見方等々を学びました。油は動物性のものは身体にあまり良くないと単純に思い込んでいたのですが、油には肉、卵、豆類に多く含まれているオメガ6と魚やしそ油に豊富に含まれているオメガ3の2種類があり、オメガ3は血液をサラサラにする効果があるが、オメガ6は摂り過ぎると癌、動脈硬化性疾患、アレルギー過敏症、炎症性疾患等になるので気を付けるようにと教わりました。

重要なのはオメガ6とオメガ3の摂取比率で、オメガ6がオメガ3の2倍を超えないようにすることが良い。その点に気を付けて食事をするのが良い。ただ単に動物性の油が悪いわけではないことなど目から鱗の話もあり、物覚え、記憶力が低下している私でも、調理実習で栄養素が整った美味しい料理をたくさん教えて頂き、習ったことを家でも復習し実践しました。

食生活の改善の効果が表れたのでしよう。夫は健診で、血糖値が下がっていること等、生活習慣病の数値が改善しているよと褒められたと喜んでいます。私自身、以前は風邪をひきやすく寝込むことが多々あったのですが、「健康を育てる会・流山」に入会して以来、風邪もひきにくくなり健康な生活を送っています。

如何に食生活が大事なことであるか身をもって実感しています。

新しい年が始まりました。皆様方のご指導、引き続きよろしく願います。



田中 詔子

私は以前は薬を飲むと10時間くらい気を失うことが今までに4回ほどあり、化粧品やパーマの液にもかぶれてしまう状態でした。だいたい私の家系は皆、髪の毛が白く女性は全員白髪染めをしていました。私も早くから半分真っ白で母よりも年上だと言われたこともありましたが、そのため、私も髪を染めていたのですが、髪を染めた後、なんだか体の具合がおかしく感じるようになり49歳の時に、思い切って髪を染めるのを止めました。染めるのを止めて1年ほどで、前頭葉の辺りは真っ白になってしまいました。体の方は軽くなったと感じるようになりました。娘の病気もあり、何か改善する方法はないかと調べていた時に知人から「健康を育てる会・流山」を紹介されて入会し、正しい食生活を学び、習ったことを家で実践するようになりました。

沢山のことを学びましたが、全てを一度にマスターすることは難しく、それでも自分なりに何とか、もう少し楽にできないものかと色々と考え、先ずは赤群だけでも、しっかりと摂ろうと続けていくうちに、基礎体温が1度近く上がり冷え性

が大幅改善しました。髪の毛も黒髪が多くなってグレーになったよと言われるようになり、自分でも黒くなったなと思います。嫁に行った娘も体調が良くなっているようです。

夫87歳、私80歳の二人だけの生活ですが、以前は「もう少し肉を食わせてもらえないか」と言っていた主人も、今では好きな魚プラス少量の豚肉で作る私の料理が一番だと言ってくれます。

昨年はコロナとインフルエンザAと両方やりましたが、少し体が痛く、咳が続いたくらいで熱もあまり出ず割と軽く済んだようです。これも健康を育てる会のお陰かと思います。料理は必ずしも教えられたことを正確に作っているわけではないのですが、佐藤和子医師の言われる通り、質の良い睡眠、栄養素の整った食事、適度に体を動かす生活を続け健康長寿を目指したいと思っています。



栄養と料理のバスツアー

山下 准司

クリスマス、お正月を控えた、せわしない師走の12月17日に我々を乗せたバスは一路、外房に向けて出発。この日は晴天に恵まれ、絶好な行楽日となりました。まずは勝浦海中公園に隣接した展望レストランで、パエリアの美味しい昼食を頂き腹いっぱい。青く抜けた空、眩いばかりの、さざ波に目も奪われ、皆さん、大満足！

東洋一を誇る勝浦海中公園では、目の前を泳ぐイシダイや色々な魚が海の中で泳ぎ回る姿を見て感動。その後、東京湾アクアラインにある海ほたるに行き、屋上で東京湾を一望して記念写真を撮り、東京湾に沈む夕陽と富士山を眺めながら、感動！！
楽しい一日でした。皆さん、有難う！



係よりお願いがあります
おおたかの森西出発は8時です
折角の旅行が台無しにならないように
事前の連絡、集合時間厳守をよろしく
お願いいたします。

これからの予定

講習会

開催場所を変更致しますので
ご注意ください

2月20日・3月13日は
初石公民館にて開催いたします。
よろしく願います。
皆様のご参加をお待ちいたしております。

東部公民館試食会

毎月第4金曜日に東部公民館の多目的
室にて栄養素を整えた、お食事を千円で試
食していただいています。

各テーブルを、安井さんのコーディネー
トで綺麗に飾り付け、お食事と、とても良
くマッチして好評です。

是非お申し込みください。

電話 080-5643-2779



会員の皆様へ

「健康を育てる会・流山」は
創立20周年を迎えることが出来ました。
会員の皆様にはいつもご協力・ご支援を頂
き誠にありがとうございます。
7年度年会費千円のお振込をお願い致し
ます。

これからも引き続きご支援・ご協力を
よろしく願います。

佐藤和子先生

先日1月11日に佐藤和子先生より直接
お電話を頂きました。とてもお元気でびっ
くり致しました。病氣のご相談を電話で受
け、相談時間が3時間30分にもなり、その
後又、ご相談があり、相談時間が1時間30
分にもなつて、終わった後に急に気分が悪
くなつたとのことでした。長時間の電話と
過労で、講演会を急遽中止してしまい誠に
ご迷惑をお掛けいたしましたと云われ、そ
の後はいくつもの先生で立て板に水のご
とくいろいろ皆様に伝えたいとお話が止ま
らないので10月4日に予定を入れており
ますとお伝えしましたら大変喜ばれました。
皆様にお会い出来る日を楽しみにしてい
らっしゃいます。

令和7年3月～6月 予定表

実施場所	調理実習				講習会	試食会
	初石公民館		北部公民館	南流山センター	中央公民館	東部公民館
3月	7日(金)	25日(火)	11日(火)	21日(金)	13日(木) 初石	28日(金)
4月	4日(金)	22日(火)	8日(火)	18日(金)	17日(木)	25日(金)
5月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	23日(金)
6月	6日(金)	24日(火)	10日(火)	13日(金)	19日(木) 総会	27日(金)

上記の調理実習と講習会は10時に開始いたします。3月13日の講習会は初石です。ご注意ください。

東部公民館の試食会を再開しております。お申し込みをお待ちいたしております。

ご確認の上お申し込みいただきますよう御願いたします。 連絡先 080-5643-2779