

キラリ☆ 中野のチカラ

中野市食生活改善推進協議会



「私達の健康は私達の手で」

地域活動を通して、食生活の改善・食育活動の普及推進により健康づくりの定着を図っている中野市食生活改善推進協議会(通称「食改」)の皆さんに今回はお話を聞きました。

○「食改」の活動内容

食改とは、小中学校や高校、公民館や地区活動で料理教室などを行い、減塩や地産地消の推進のほか、昔ながらの郷土食の伝承に取り組んでいる食のボランティア団体です。50代から最高齢は90代の女性まで、100名で活動しています。

定期的に学習会を開き、学んだことを地域に根差した草の根活動で広げています。

○やりがいを感じる時

料理教室の際の事前の食材の買い出しや、当日の朝早くからの準備は大変ですが、一人ではなく仲間がいるので頑張ることができま
す。
また、学校訪問で子どもたちと一緒に料



理を作り、完成した時の子どもたちの喜ぶ姿を見ると大変やりがいを感じます。普段は苦手な食べ物なども、「おばちゃんたちで作った物はおいしい！」と言って食べている姿を見ると、とても嬉しいです。

以前、高校でおやき作り実習をした時の生徒が、大学に進学してから文化祭でおやき作りをしたという話を聞き、自分たちの活動がしっかりとつながっているんだと実感し、感慨深い気持ちになりました。

○今後の抱負

次の世代を担っていく小さい子どもを持つ若いお母さん方など、一人でも多くの方と接する機会を持ち、食生活改善や食育の活動を地域にもっと広げていきたいです。

○市民の皆さんへ一言

中野市には、きのこや野菜、果物など豊富な農産物がそろっています。地元物は新鮮で、素材の味わいが生かせるので、薄味でもおいしく、減塩にもつながります。家庭でも積極的に地産地消を推進しましょう。また、日頃からバランスのよい食事と減塩を意識し、健康な生活を送っていただきたいと思えます。



広報クイズ

■今月のプレゼント

「特産キノコ詰め合わせ」…2人

問題

血糖値を下げる唯一のホルモンといえは？

「●●●●」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などはがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 5月26日(月)必着
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 高梨館跡公園に咲く「天下第一の桜」と称される10本の桜といえは？
答え・・・「タカトオコヒガンザクラ」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課
秘書広報係 行

住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主



ソチパラリンピックにクロスカントリー・バイアスロン選手サポートチームの一員として参加した、市役所税務課に勤務する岡利哉さんのレポートを2回に分けてお送りします。

2月28日から3月20日まで、ロシア連邦のソチで行われた冬季パラリンピックに、日本選手団のクロスカントリー・バイアスロン選手サポートの一員として参加してきました。

パラリンピックというと、身体に障がいを持っている選手が対象となることから、競技性よりも福祉の面がフォーカスされる傾向にありました。私自身も帯同の話をお願いした時は、現地での業務ではなく、選手とのコミュニケーション



▲ワックスチーム（右から2番目が岡さん）



▲パラリンピックモニュメント

ションに関して不安を覚えました。しかし実際に選手と話をしてみると、一般の競技者となら変わらず、世界最高峰の舞台に立ち勝負に徹するトップアスリート集団でした。私は、選手たちの姿を見ているうちに、腕が無いことや歩行ができないことがハンディキャップであることなのかさえ疑問に感じるようになりました。ソチで私自身が行った業務は、ワックスングサービスです。サービスマンの仕事は、大きく分けて二つあります。一つは選手のスキーにワックスを塗り、レースの後押しをすること。もう一つは刻々と変化する天候や雪の状態に合わせて最適な種類のワックスを絞り込む作業です。私は主に後者を担当しました。(続)

池田市長の

わくわくしレポート



健康長寿なまちづくり

新年度がスタートした。課題は山積である。初心を忘れず精一杯、課題解決に向け、市民の皆さんと一緒に元気に中野市づくりに励みたいと思う。

さて、3月に日野原重明先生を迎えて健康講演会が開催された。

102歳の先生からは、元気で健康長寿で生きるための様々なお話をいただいた。長野県は皆さんがご存じのとおり日本一の長寿県である。なぜ長寿なのかについては様々な要因が言われている。一つに野菜の摂取量が多いこと、また、年をとっても働いている人が多いこと、等々。因みに中野市の高齢者就業率を平成22年の国勢調査で見ると、高齢者就業率は36・61%で、町村を除く市だけでみると、全国4位である。中野市に住む高齢者の皆さんが元気で働いている一つの指標である。



健康で長生きをするためには、生きがいが必要ではない。日野原先生も長寿の秘訣に「一年を

とつても夢をもつ」ことの大切さを説いている。中野市では昨年度「第二次なかの健康ライフプラン21」を策定し、健康長寿社会づくりに取り組んでいる。健康長寿であることは、地域社会においても大変重要なことであり、総合的に取り組む必要がある。

市が取り扱う業務は実に多岐にわたる。一つ一つはそれぞれ所与の目的の為に執り行われるが、これらを健康という切り口で見つめ直してみると、「健康」または「健康長寿」の実現という目的にも合致するものが多い。まちづくり、コミュニティ活性化、生きがいを創造する学びの場や市民の皆さんの交流の場づくりなど、暮らしやすく、生きがいのある社会づくりといった目標に、健康という切り口から迫ることもできる。江戸時代の儒学者であり本草学者の貝原益軒の著した「養生訓」に「体力の辛苦せざる程の労働」としてこまめに動くことを奨める言葉がある。労働は運動にもつながり、生きがいにもつながる。平均寿命が延びた今日、ますます意気軒昂で暮らせる中野市の環境をつくっていきたいと思う。