

# 風土を活かし 食育を推進

## 郷土料理講習会



さばと山ぶきの煮合せ

市では、市内6中学校の2年生や1年生を対象に、「地元でとれる食材」で、「地元の昔ながらの方法」に学びながら、「地元の料理を味わう」体験をする「郷土料理講習会」に取り組んでいます。

この講習会では、地元でとれた安心で安全な食材を使って調理し、食べ物の大げさやそれを育む高島の自然のすばらしさを理解するとともに、地域の方と子どもたちが交流を行うよい機会となりました。

### 取り組んだ郷土料理

- 朽木中学校 (9月)
  - 「さばと山ぶきの煮合せ」
  - 「鹿肉と山ワドの葉の天ぷら」
- 高島中学校 (10月)
  - 「あめの魚めし」
  - 「青ねぎと油揚げのめた」
  - 「旬の野菜の具沢山味噌汁」
- 今津中学校 (11月)
  - 「あめの魚めし」
  - 「柿なます」
- 安曇川中学校 (11月)
  - 「ぶり大根」
  - 「万木かぶらのアチャラ漬け」
  - 「ういろ」
- マキノ中学校 (2月)
  - 「鱒めし」
  - 「買だくさんみそ汁」
- 湖西中学校 (2月)
  - 「しよ飯」
  - 「えび大根」

学校ごとに郷土料理のしおりを作成

### 参加した生徒の感想



柿なますづくり



あめの魚(びわます)2枚おろしに挑戦

★その土地の水・土・空気で育った野菜などを食べることで、健康にも良いということがわかった。

★作っている時に、郷土料理のことについて話をしてくれてよかった。

★料理にも地元にも関心があるんだとわかりました。

★普段、会えない人と一緒に料理ができた。

★自分が育ってきたふるさとのことを知るよい機会になった。

★高島市には豊富な食材があるんだとわかりました。

★とても良い経験になりました。また、家族に作って自慢できそうです。

## 平成23年度から 受診間隔を変更 乳がん・子宮頸がん検診

現在20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診、40歳以上の女性を対象に乳がん検診を毎年実施しています。

平成23年4月から、国の指針にあわせて、受診間隔を一人の方につき2年に1回の検診に移行します。

詳しくは、4月に発行する「たかしま健康だより」をご覧ください。

問 健康推進課 ☎(25) 8078

空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。

### 連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。(平日8時30分～17時15分)

- マキノ保健センター … ☎(27) 1128
- 今津保健センター … ☎(22) 5101
- 安曇川保健センター … ☎(32) 4413
- 朽木保健センター (朽木支所) … ☎(38) 2331
- 高島保健センター … ☎(36) 8008
- 新旭保健センター … ☎(25) 8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください!

# 介護予防で いつまでも輝く自分に



## 介護予防とは？

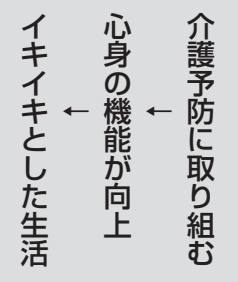
体を動かすことに無理がなく、生活に必要なことが自分で行え、社会生活に参加でき、自分らしく生きがいを持って暮らせる生活を目指すことです。

## 介護が必要となる原因は？

介護が必要となる原因の多くは、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患など、生活機能の低下によるものが多いと見られます。「年をとって体を動かすのがおっくうになった」「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」など、介護が必要となる原因とは関係のないことのように思われますが、体を動かさなかったり栄養が不足したりすれば筋力や意欲が低下し、やがては寝たきり状態になるなど、いきいき暮らすことが難しくなります。

## どうすれば介護予防ができるの？

「まだ自分は大丈夫」「もう今さら」と思わず、生活を見直してみよう。特別なことをするのはなく、ちょっとした工夫が心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げ、「老化」のスピードを遅くすることができます。



## 毎日の生活に ちょこっと運動を

立つ、座る、歩くなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。筋力は年齢に関わらず、鍛えれば向上します。テレビ

### 参加者の声

「歩くことに自信がついた」

「長時間立つことができるようになった」

「室内での移動が楽になった」

「この年になって、自分の身体が向上することは思わなかった。また前向きに生活できる。」

## 多くの方が介護予防に取り組んでいます!

今年度も様々な場所で、多くの方が介護予防運動に取り組まれました。

## おたっしや問診

提出はお済みですか? 日々の生活を維持していくために、必要な心身の能力が衰えていないかをチェックする「おたっしや問診」を、対象となる65歳以上の方にお送りしています。当ではまる項目に○をつけて提出をお願いしています。詳しくは、お送りしている案内チラシをご覧ください。

## 家族介護教室の3月の予定

介護者同士の情報交換の時間を持ち、身もこころもリフレッシュし、日頃の不安や悩みを解消しましょう。

▼日時 3月4日(金) 11時～15時頃

▼場所 働く女性の家

▼内容 体を動かしてリフレッシュ

▼参加費 昼食代(1,000円程度)

▼申込方法 開催日前日までに各地域包括支援センターまでお申し込みください。



- 健康、福祉、介護などの相談をお受けしています。
- 問 北部地域包括支援センター ☎(22) 0193
- 問 南部地域包括支援センター ☎(32) 2520
- 問 北部健康福祉センター ☎(22) 5101
- 問 南部健康福祉センター ☎(32) 4413
- 朽木安曇川高