



# ぶちきらい 2018.11 ★ 下関市保健推進協議会

平成17年の1市4町の合併により、各市町でそれぞれに活動していた団体が統合され、その活動が一層幅広いものになりました。今回は、人とのつながりを大切に「健康」を考える下関市保健推進協議会を紹介します。



▲ふくふく健康21フェスタの様子

生きる力を育んで  
みんな元気で  
ふくふく笑顔

あなたの笑顔が私の笑顔

地域の住民の健康の保持増進を図るため、市と地域をつなぐパイプ役。市が実施する健康診査などのチラシを活用し、自治会などで声掛けやPR活動、「ふくふく健康21フェスタ」などの健康イベントの参加・協力もしています。

保健推進協議会は、市内21地区の推進委員会からなり、地区ごでも活動を行っています。それぞれの地区の特色を生かした内容で、子どもが多い地区は子育てイベント

ふくふく健康21



トを中心に、お年寄りの多い地区は健康体操などが中心です。

体の健康はもちろん、心の健康も考えます。一人ではできないことを、ちょっとお手伝いする。誰かの笑顔がほかの誰かを笑顔にする、素敵な活動を取材しました。

誰かとお手伝い

川中公民館の図書室には子どもたちの楽しそうな声が響きます。

親子がぞくぞくと集まり、15組程度の参加者が始まりを待ちます。

乳児から2・3歳くらいの女の子、女の子。お母さんと参加しています。近隣の子育て支援センターの保育士の協力で、小さな子どもと一緒に、簡単にできる「親子体操」を楽しみます。

音楽に合わせたリズム体操では、子どもたちはすぐに打ち解け、一緒にお遊戯。体操後の「お茶の時間」では親同士のつながりも生まれていました。

初めて参加する親子にも、委員が話しかけ、楽しんでもらえるよ

# ぶちま Cooking

平成29年度  
ウォーム Bizランチ  
グランプリ

## あったかワクワク包み焼き

体を温める素材(レンコン、しょうが、カレー粉)を使って、手軽でおいしい一品です。瓦そばをヒントに、少しこがりとした茶そばとレンコンのシャッキリ、もちりの食感。ソースとの相性も良く、包みを開けた時のワクワク感も楽しめます。



レシピ/青木 奈美さん  
(平成29年度ウォーム Bizランチグランプリ受賞者)

### 【材料2人前】

茶そば…………… 80g	塩コショウ…………… 少々
タマネギ…………… 1/4個	オリーブオイル…大さじ1~2
鶏肉細切れ…………… 80g	
レンコン…………… 140g	★ カレー粉…………… 4g
絹豆腐…………… 100g	粉チーズ…………… 40g
ミディトマト(垢田)…2個	★ マヨネーズ…………… 10g
はなっこりー…………… 適量	しょうが汁…小さじ1/2
しめじ…………… 適量	レモン汁…小さじ1/2



- 1 茶そばは固めにゆでる。
- 2 タマネギは薄切りにする。
- 3 オリーブオイルでタマネギ、鶏肉を炒め、茶そばも加え塩コショウで調味する。
- 4 レンコンをすりおろす。
- 5 崩した豆腐に、★と4を混ぜ合わせる。
- 6 クッキングペーパーに3をのせ、5をかける。
- 7 スライスしたミディトマト、下ゆでしたはなっこりーとしめじを色良くトッピングし、包み閉じる。
- 8 210℃のオーブンで5分~10分、包みの上部を開けて180℃で5分焼いて出来あがり!

Warm Biz Lunch

寒い時期、暖房利用を少しでも控えられるように工夫した、体が温まる、地球に優しいレシピです!



▼参加した子どもをあやす水野会長



### 「健康」を考える 人とのつながりの中から

市保健推進協議会の会長で、県や全国母子保健推進員等連絡協議会の会長も務める水野会長に話を伺いました。「保健推進委員は1期2年で交代しますが、活動を通じて学ぶことも多く、任期後も留任したいと言ってくれる方もいます。

うに心掛けます。ちょっとした悩みも、親同士で話したり、推進委員が話を聞いたり、誰かとつながることで、忙しい子育ての中でもほっとできる時間となるように気を配ります。

委員を育てるのも大切な仕事の一つです。  
子どもたちの笑い声と笑顔が絶えない様子を見ながら「ニュースなどで子どもの虐待の話を聞くと心が潰されそうになります。チラシを見て、こういった活動に参加してくれる方はいいのですが、来られない方にはどうPRすれば参加してもらえるのが課題です。男性の方にも、もっと参加して欲しいですね」と水野会長。  
組織が統合され、活動の幅も広がった保健推進協議会。市民の健康づくりと、子育て支援に、より一層力が入ります!



▲子育て交流会「親子体操」