

食は、

ひびひり、
まぢひり



-23-

なんたん健康ポイント50に取り組んで

今回は、平成28年度「なんたん健康ポイント50」に参加された、2組の方に、健康づくりに関するお話を伺いました。

「なんたん健康ポイント50」は、皆さんの生活習慣の改善と、自主的な健康づくりのきっかけづくりとして、平成28年度から始まりました。参加するには、ポイントカードを手に入れ、①市民健診や職場健診を受診して、②各教室や健康相談に参加して、③自分で立てた健康づくり目標を達成して、ポイントを貯めます。そして50ポイント以上貯めて応募すると、抽選で記念品がもらえるというものです。

平成28年度は154人が参加し、71人が記念品を受け取りました。



▲今年度のポイントカード

笑顔の素敵な仲良しご夫婦

地域のつながりを大切に、バランスよく食べることが元気の秘訣



▲中安さんご夫婦

退職されてから、毎年欠かさず市(町)の健康診断を受診されてきた中安さんご夫婦。昨年も一緒に市民健診を受診してカードを手に入れ、健康ポイント50に参加されました。

京都市内まで勤めに出ておられた中安さんは、退職されてから、地域の中でつながりを持ちたいと、積極的にさまざまな活動や催しに参加してこられました。さまざまな人との交流が、現在の中安さんご夫婦の元

気につながっているようです。

また、畑で野菜作りをすることも楽しみとのこと。採れた野菜は毎日の食卓に。看護師でもある奥さんは、二人の健康づくりに気を配り、「毎日野菜を取ること。肉好きは主人の栄養バランスを考えて、献立を作ります」とのこと。奥さんが作った食事をいつもおいしくいただくのも健康の秘訣のようです。

毎日食する野菜づくりを楽しむ 自分に合った健康づくりを実践



▲谷口さん

「今年5月で87歳です」と言われる谷口さんは、若々しく年齢を感じさせない話ぶりです。健康についてお聞きすると、「自慢話みたいでおかしいのですが」と日々の実践をおかしいいただきました。

起床後、布団の上で簡単に体を動かしてから起き上がり、準備体操をして、往復2km歩いて氏神様をお参

りされます。速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返して、腕を大きく後に振り大股で歩きます。

また、毎日食べるらっきょうは1年分を自宅で漬けられるほか、冬はかき餅作りや春は山椒、葉山椒、花山椒の佃煮を作り、初夏には茶摘みをされます。毎日のみそ汁の具材は自前の野菜です。自分で作った野菜は、市外で暮らす息子娘宅の食卓を潤わし、「八木の実家で作った野菜は特別おいしいと言ってくれるので、作り甲斐がある」とおっしゃっていました。

今回紹介した2組の方は、それぞれに大きな病気もありませんでしたが、自分に合った運動をすること、野菜作りを含めた食を通じた楽しみを持つこと、趣味を持って人と交流することなどが、健康で豊かな生活につながっているのだと、お話を聞きながら感じました。

皆さんもそれぞれ自分の健康づくりの秘訣を持っておられると思います。自分に合った健康づくりを行い、健康寿命の延伸につなげていきましょう。

問い合わせ先

南丹市食育推進委員会
(事務局・保健医療課)

Tel (0771) 68-0016