

# 健康づくり事業 (地区)

## 鎌掛地区



7月28日  
地区自主防災給食給水班 炊き出し訓練  
● おむすび4種 (鮭ふりかけ・わかめ・ゆかり・塩)



9月12日  
地区健康教室 2区いきいきサロン  
● 健康もりもり体操  
● 野菜ジュースと蒸し豆サラダ配布

## 必佐地区



8月4日(日)  
夏休み子ども料理教室  
● メニュー 野菜たっぷりキーマカレー  
フルーツいっぱいゼリー



10月6日(日)  
町民運動会  
● 住民の皆さんの体力測定をしました

## 日野地区



1月11日(木)  
子育てサロン「ハイン」食育活動  
● おやつについての話  
● 紙芝居「歯みがきシュッシュ」  
● 野菜ダンス・ツバメダンス (健康づくり応援隊)



9月1日(日)  
ひだカフェで啓発  
● 栄養バランスの良い食事  
● フレイルとは  
● メニュー 夏野菜カレー  
はんぺん入りポテトサラダ  
デザート ゼリー・キウイ



9月7日(土)  
村井 えがおカフェ  
● 健康もりもり体操  
● ちょいトレプログラム

# 健康づくり事業 (地区)

## 西大路地区



7月30日  
生涯を通じた食育推進活動  
「地域に伝わる知恵を子どもたちに伝える」  
食育についてとサバそうめんの試食

- 朝食の大切さ
- 食事を楽しく、よく食べることの大切さ
- 魚を食べることのすすめ



9月14日  
介護予防普及啓発事業  
● 敬老会でフレイル予防のパネル展示・啓発活動

## 南比都佐地区



10月  
生涯骨太クッキング  
各字で高齢者世帯を訪問  
フレイル予防の話・常温保存豆腐を配布



8月28日(水) 子育てサロン 仲よし会  
夏の子ども大会 お弁当作り  
おにぎり・煎餅き・ポテト・無添加ウインナー  
チキンナゲット・茹で野菜

## 東桜谷地区

7月20日(土)  
地区納涼祭  
手作りりんごゼリー(100個)無料配布  
漏水しないように工夫しました



2月17日(土)  
全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト(若者)  
日野高校で調理実習

- メニュー あんかけナポリタン
- 小松菜のチーズ焼き
- 野菜スープ
- 水ようかん

## 西桜谷地区



6月30日(日)  
介護予防普及啓発事業 蓮花寺  
● 健康寿命を伸ばす!!  
● 鮭缶と簡単レシピを配布



6月15日(土)  
高齢者の夏の健康 中在寺  
● 水分摂取と経口補水液の活用  
● 免疫機能の活性化  
● フレイル予防で健康もりもり体操

# 部会活動

## 運動部会



会員向けタオル体操



7月12日(金)  
男性料理教室

- メニュー ささみのシソ天  
かぼちゃとピーマンじゃこ煮  
なすとえのきの中華風サラダ  
トマトジュース寒天ゼリー
- 感想 手軽に作れそう  
家で作りたい



## 健康づくり応援隊部会



## 健康クッキング部会

## スクール応援隊部会

5月4日(月)

日野中学校2年生食育事業

- 保健師より 生活習慣病と減塩、野菜摂取の話
- 健康推進員 健康みそ汁の出汁の取り方の説明  
具たっぷりみそ汁の話
- 塩分チェック表・食と健康についてのワークシート

R5 12月4日(月)

日野中学校2年生食育事業

- 調理実習  
出汁を取って健康みそ汁作り
- 試食・感想・塩分調査

## 滋賀県健康推進員団体連絡協議会 令和6年度ヘルスマイト交流会

☆日時: 令和6年10月15日(水) 10:00~15:00 (受付9:30~)

☆会場: 東近江市立前田川コミュニティセンター ホール  
〒521-1205 東近江市前光寺町262番地

☆対象者: 健康推進員 120名程度

☆内容

- 9:30 ~ 9:55 受付
- 10:00 開会  
自歌斉唱  
あいさつ  
開会挨拶
- 10:10 ~ 11:30 団体発表  
○大津市健康推進員連絡協議会  
紙芝居「はやね はやおき あさごはん」
- 湖南市健康推進員協議会  
紙芝居「お元気でずか」(認知症予防)
- 日野町健康推進員協議会  
「野菜をたくさん食べて健康に〜日野町の取り組み〜」  
(野菜摂取の取り組みについての発表と野菜ダンス)
- 近江八幡市健康推進員協議会  
紙芝居「おにいちゃん大好き!!」(フレイル予防)

## 子育て応援隊部会



## 広報部会



## ちびっこまつり 11月17日



～にんじんクッキー～  
子どもと楽しく作って、ほっこりとした笑顔が溢れるクッキーです。  
(健康推進員 7名で作りました)

【材料 (約30名分)】	
シロイロ 小麦粉(1)	40g
オートミール(2)	100g
バター (100g) 室温に柔らかくしておく	100g

【作り方】

- ① シロイロをふるおとし、小麦粉、オートミール、バターをボールに入れてよく混ぜる。
- ② ラップまたはクッキングシートでボールを覆って冷蔵庫で冷やす。
- ③ 冷めたボールを室温に戻し、手でつぶす。
- ④ ③のつぶしたボールをオーブンで180℃で10分焼く。焼けたら、焼き時間を見ながら冷ます。

※アレルギー対応のため、アレルギー食材は使用していません。

～11.17 10:00～12:00～