

広報部会 情報紙 発行

(キャラットは会員向け)

東岸先生のお話～

音楽は、私たちが忘れていた大切なものを思い出させてくれます。
子どもの頃の純粋な心
愛する人への想い
生きることへの喜び
それらはすべてあなたの心の中で今も輝いているのです。

音楽を有効に活用して・・・
フレイル予防&認知症予防
生涯現役、ピンピンコロリで健康寿命を100歳に!

- 音楽を聞くと、パフォーマンスが15%向上
- 運動中に聞くと疲れにくくなり
体力とエネルギーの効果がアップ



講演会の様子

自分のテーマ曲をお持ちですか? (パーソナルソング)



「放課後クラブともだち」と一緒にクッキー作りが東桜谷地区公民館
広報に掲載されました。
東桜谷地区健康推進員と子ども達とのクッキー作りを通して楽しい交流の
様子が紹介されています。
図書館でも各地公民館だよりを見ることができます。



(東桜谷地区 2月22日)



調理実習

6月18日(水) 20日(金)に健康推進員会員研修の調理実習が行われま
した。今回は、「免疫力アップ、たんぱく質たっぷり」のメニューを実習しま
した。

- ◆キャベツとサーモンのミルクリゾット
- ◆厚揚げとひじきの煮物
- ◆アーモンドミルクのポタージュスープ
- ◆チーズとソーセージマフィン



免疫...外敵からの異物に対抗して自身の体を守るための防御機能
免疫力...免疫機能を正常に働かせて病原体に対抗し、自分の体を守る能力

【免疫力を高めるために意識するポイント!】

- 食生活を整え、バランスよく栄養を補給する。
- 免疫力に関連する食べ物を意識して取り入れる。
- 体内環境を整える。
- 負荷がかかりすぎない適度な運動を行う。
- 体を冷やさずにほどよく温める。
- 質の高い睡眠をとる。
- 自分なりのストレス解消方法を持つ



◆チーズとソーセージのマフィン



材料	分量(マフィン8個分)	単位
ホットケーキミックス	100g	
ウインナーソーセージ	3本	
プロセスチーズ(スライス)	3個(45g)	
卵	1個	
牛乳	100ml	
無塩バター	20g	
パルメザンチーズ	大さじ1(4g)	
ピザ用チーズ	30g	
パセリ	5g	

おいしく食べて
免疫力も上がる!

健康推進員 だより

キャラット



No.21
令和 7年 8月
日野町健康推進員会
広 報 部



～タオルたいそう～

7月10日 第1回全体例会

◆「楽しみながら頭と身体を動かしましょう!」～音楽DE健康に～

講師 東岸佐優里氏

◆ タオル体操

【免疫力を高めるために取るべき栄養素】

- ① **たんぱく質**
豆腐・肉・魚・乳製品
- ② **ビタミンA**
緑黄色野菜・卵黄・レバー・うなぎ
- ③ **ビタミンC**
ピーマン・ブロッコリー・いちご・レモン・じゃがいも・さつまいも
- ④ **ビタミンD**
きのこ類・さんま・いわし・さけ・しらす
- ⑤ **ビタミンE**
かぼちゃ・ほうれん草・アーモンド
- ⑥ **鉄**
鶏玉子(卵黄・鶏卵・乳製品・ビフィズス菌) が含まれる食品
- ⑦ **食物繊維**
きのこ類・海藻類・根菜類
- ⑧ **ポリフェノール**
アントシアニン(ぶどう) イソフラボン(大豆) カテキン(緑茶) ルチン(そば)
カカオポリフェノール(チョコレート)
- ⑨ **LPS(リポポリサッカライド)** 免疫ビタミンと呼ばれる。
野菜(レンコン・数種類(五米)・海藻類)



カルシウムとれるうれしいデザート
朝食に食べてもGood!

作ってみよう!

- 作り方
- ① ウインナーソーセージは斜切り、プロセスチーズは7mm程度の角切り。バターは溶かす。
 - ② ボウルに卵を割り、溶きほぐし、牛乳・バターを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ ②にホットケーキミックス・パルメザンチーズを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
 - ④ カットしたプロセスチーズと半量のソーセージを加えて混ぜる。
 - ⑤ 型に流し入れて、180℃に予熱したオーブンで15分焼き、取り出して残りのソーセージとピザ用チーズをトッピングし、更に15分焼く。
 - ⑥ パセリを散らす。

部会活動

子育て応援隊部会



ちびっこまつり 11月9日(日)



国スポマルシェ

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

第79回国スポ大会・第24回全国障害者スポーツ大会 2025
自都庁では、令和7年10月4日(土)・5日(日)に
大谷公園野球場で「国スポ・障スポ」を開催します。



10月4日(土)・5日(日)に国スポが44年ぶりに滋賀県で
開催され、日野町は軟式野球が大谷公園野球場で実施されまし
た。それに伴ってマルシェがあり、健康推進員で「野菜たっ
ぷりカレー」を作り、提供しました。両日共200人超の方にカレ
ーを食べていただきました。

運動部会



健康づくり応援隊部会



氏郷まつり 9月13日(土)

スクール応援隊部会



必佐小学校で調理実習補助 6月18日(水)・19日(木)
●まな板と包丁の扱いの注意点、切り方の実演
●切る時は強の手より虎の手がしっかりガシッとつかむ
●ピーマンは縦に切ると苦味が少なくなる



ちびっこまつり 11月9日(日)



広報部会



健康クッキング部会

健康推進員 おさけの料理	
しゅうまいと野菜のフライパン蒸し	
材料(2人分)	作り方
豚ひき肉 150g	①ひき肉をボールに入れ、こねこねして、まん丸に丸めます。
豚バラ肉 100g	②ひき肉を丸めたものを、フライパンで焼きます。
キャベツ 1/2個	③ひき肉を丸めたものを、フライパンで焼きます。
人参 1本	④ひき肉を丸めたものを、フライパンで焼きます。
ピーマン 1個	⑤ひき肉を丸めたものを、フライパンで焼きます。
塩コショウ 少々	⑥ひき肉を丸めたものを、フライパンで焼きます。
水 100ml	⑦ひき肉を丸めたものを、フライパンで焼きます。
健康推進員 健康推進員	健康推進員 健康推進員

広報の 健康推進員おすすめ料理



男性の料理教室 7月17日(木)



地区活動

必佐地区



子育てひろば夏祭り 7月23日(水)



夏休み子ども料理教室 8月3日(日)



東桜谷地区



①ぼけっとな②食育バイキング



文化祭で健康みそ汁の試飲

南比都佐地区

生涯骨太 単身高齢者宅・高齢者夫婦宅訪問 9月



介護予防啓発活動 11月1日(土)
長寿会グランドゴルフ大会
●フレイルについての話
●タオル体操



鎌掛地区



文化祭 フレイル予防啓発 11月1日(土)



鎌掛4区老人会ニコニコ教室 7月25日(金)



西桜谷地区



健康づくり「タオル体操」 6月14日(土)



文化祭 11月2日(日)
「健康づくりのための望ましい食生活」について啓発

西大路地区



学童児童向け
かんたんクッキング



お肉のかわりに水で戻した高野豆腐を使った
なんちゃってキーマカレー



敬老会参加者に向けて
フレイル講座

日野地区



文化祭 豆腐だんご



おひな歌集 お楽しみ会

