

第8回 市民健康づくりの集い

みづめよう 自分の健康
まもろう 家族の健康
つくろう 都留市の健康



十二月三日、文化会館において第八回「市民健康づくりの集い」が開催されました。
会場には、家庭看護用品や食品中の塩分量を示したコーナーなどが設けられ、約二〇〇人の市民が訪れました。
当日は、保健婦が成人病の実態や検診の受診率などについて説明した後、参加者全員による健康体操が行われました。
また、県医師会の刑部源太郎会長により、「還暦過ぎの医師の述懐」と題した記念講演が行われました。

●健康づくりの集いに参加して●

市連合婦人会

会長 舟久保久子

健康づくりのつどいに、婦人会は愛育会と栄養推進の活動を展示すると共に、米消費拡大推進事業と一緒に開催し参加した大勢の人達に試食して頂きました。

白米二十キロに人参、午芫、椎茸などを入れた五目御飯と健康づくり推進委員会から依頼されたおでん三百人分を作るため、調理場はさながら戦場の様でしたが正午には見事に仕上がりました。

健康づくりの会場、四階大ホールにはそれぞれの展示が立派に飾られ、式典のあと一つ一つをわかり易く説明して下さった保健婦さんの声が今も耳にのこっております。

市長さん、副議長さんと壇上に登って一緒にしたりリズム体操も楽しい一時でした。若い保健婦さん達の活動が市民の健康の支えであり頼もしく思いました。

栄養改善推進員

小俣秀子

栄養改善推進員会では、健康を維持する為には色々な食品を上手に組み合わせバランスよく食べましょう、と『学童・老人』『中学・高校生』『成

人』に分け一月に必要な六つの基礎食品を実物で展示しました。又、成人病予防の為の塩分の取り過ぎに注意するよう、食品中の塩分量を数字だけでなく、誰にでも含有量がひと目で見られるよう塩を計り食品の横に展示しました。

これはどなたにもわかり易く、大変好評でした。また、薄味の味噌汁を作り会場の皆様に試食していただき、薄味でもだしを効かせればおいしくいただける」と喜ばれました。

家族のため、地域のため、減塩とバランス食の推進を今後もしていきたいと思っております。

上天神老人クラブ天神会

会長 三枝喬吉

私たち人間が、幸福であるためには、何をしても健康でなければならぬ。このわかりきったことなのにとかく等閑に付されがちであります健康づくりを訓えられ、又市長さん初め市の保健婦さん栄養士さん等の皆さんが真剣に毎日とりくんでいる実態をお聞きし、配布されたチラシ、

ならびに当日頂いた心のこもったおでん、握り飯等から詳しく、心から温りのある郷土都留市に生をうけた喜びと誇

りを感じました。

下天老人クラブ天寿会

会長 安藤千鶴子

私たちは、すでに高齢者ですから、ねたきり老人や、ボケ老人になることを一番心配しています。

「還暦を過ぎた医師の述懐」と題した講演の中で、刑部源太郎先生の、ユーモアあふれる、「脳の機能」についてのお話は、とても興味のあるものでした。

脳の働きは、老齢化と共に低下するのはしかたのないことだと思えます。しかし脳の働きの低下から、身体及び内臓まで広範囲に渡って影響をおよぼすことに驚かされました。

その結果、ボケ老人とか、ねたきり老人なる病名にて余生を送ることとはとても寂しく思います。

脳の機能の老化によってボケがはじまるとすれば、どうすれば防ぐことができなのか、先生が話されていた一言一言が今でも心に残っています。

「健康でいる喜び」「健康の大切さ」、多くのことを考えさせられた、初冬の午後九十分でした。