

まちにあふれる 健康のヒケツ

6-7ページ
へGO!!

食事は体の源!
バランスよく
食べる

4-5ページ
へGO!!

やっぱり
“健康体操”

暴飲暴食を
しない

野菜を
たくさん
食べる

塩分は
控えめに

とにかく体を
動かす!

太り過ぎない
ように注意

お酒は
ほどほどに

ご飯(お米)を
食べると
力が出る

健診で
自分の体を
チェック

ウォーキング
を習慣に

自分の体を
いたわる!
運動前の準備
が大切

ストレスを
ためない

早寝早起き

会話が大切
話し相手は
絶対必要!

人と
交流する

8-9ページ
へGO!!

急がず、慌てず、
転ばずに
ケガには気を
つけよう

「健康づくりのまち・鳩山」を体感しよう

わが国における平均寿命は、いまや世界トップクラスを維持しています。

しかし、急速な高齢化が進展する中で、食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増加し、その結果、要介護状態になる方の増加が予測されます。また、高齢化とともに「少子化も課題であり、「支える人」の負担増も予想され、深刻な社会問題になっていきます。

そのため、町では、すべての人々が健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会とするために、町民、関係機関・団体、行政が連携を深め、地域が一体となって作る「健康づくりのまち・鳩山」の実現に向け、さまざまな形で健康づくりを推進しています。

上記は、町内でお聞きした、皆さんが実践している「健康の秘訣」です。その声をもとに、今月号では、健康増進のために重要となる「運動」「栄養」「交流」を切り口に、町内での取り組みの一部をご紹介します。

告知



この夏、鳩山の 伝統と懐かしさに触れる

7 / 18 (土)

熊井毛呂神社
屋台囃子

毎年7月に夏祭り、通称「天皇様」が行われます。この祭りは、上州世良田の八坂神社の分身を勧請し、始められたものといわれています。大太鼓、あたり鉦、笛、踊りで構成される屋台囃子や、午後5時ごろからの子ども囃子が見所です。

8 / 1 2 (土) (日)

納涼夏まつり

鳩山町納涼夏まつり実行委員会の主催により、8月1日に第1会場である町中央公民館北側駐車場で、2日に第2会場である鳩山ニュータウンセンター地区広場で開催されます。模擬店や盆踊り、お神輿など、昔ながらの懐かしさと、熱気あふれるお祭りの雰囲気を楽しむことができます。

7 / 25 26 (土) (日)

今宿八坂神社
祭り囃子

京都八坂神社の牛頭天王を分祀した今宿八坂神社は、祭り囃子も京都の祇園囃子に似ています。祭り囃子が華やかに響き渡る中、山車、神輿、獅子の渡御があります。午後7時ごろから始まる山車の巡行が見所です。

※「納涼夏まつり」開催のお知らせは、広報6月号と併せて配布済みです。また、プログラムの詳細は、7月下旬に新聞折り込み(朝日・読売・毎日・日本経済・産経・東京・埼玉の各誌)でご案内するほか、役場、東出張所、町立図書館、今宿コミュニティセンターにも用意します。

町内4会場で実施中

「地域健康教室」案内板

はあとらんど地域健康教室

日時 毎週月曜日 午前10時～11時30分
 場所 町総合福祉センター（はあとらんど）松の間
 ※会場の都合により、保健センターの場合もあります。
 （8月以降は、会場が保健センターに変更になります。）

ニュータウン地域健康教室

日時 毎週水曜日 午前10時～11時30分
 場所 町ふれあいセンター 3階会議室

おしゃもじ山地域健康教室

日時 毎週木曜日 午前10時～11時30分
 場所 今宿コミュニティセンター 1階集会ホール

亀井分館健康教室

日時 毎週木曜日 午後1時30分～3時
 場所 中央公民館亀井分館

- 参加申し込みは不要、参加費は原則無料です。
- 飲み物などは各自でご持参の上、動きやすい服装でおいでください。（亀井分館、保健センター会場は、上履きも一緒にお持ちください。）
- ★会場の都合で実施しない日もあります。詳しくは町保健センター（☎296-2530）まで。



「亀井分館健康教室」



「ニュータウン地域健康教室」



「ヒケツ」

Pick Up!

地域健康教室で「いい汗いい顔いいリズム♪」

継続するための“楽しさ”を

町内で、健康の秘訣を聞いた中で、多く出てきたのは「地域健康教室」での“健康体操”です。介護予防の一環として教室が始まったのは、今から9年前の平成18年度。当初は1か所のみで開催でしたが、徐々に会場は増え、現在は町内4か所で毎週開催されています。

健康のための一つ目の条件「適度な運動」。“健康体操”は、気軽に、みんな楽しく活動していることが、継続しやすい理由のようです。

体力の「見える化」と運動の「習慣化」

昨年度から、教室参加者で希望される方には、体力測定（握力・開眼片足立ち・通常歩行速度）を実施しています。測定によって、ご自分の体力を知り、継続して変化を見ていくことができます。

関する情報を得る機会にもなっています。さらに、日頃から汗をかける体をつくっておくことは、熱中症の予防対策としても効果的です。

また、教室は原則として毎週、決まった曜日と時間に開催されているため、予定に組み込んで習慣にしている方も多くいます。適度に体を動かすと、食事もおいしくなり、リズムもつきやすくなります。メリハリのある生活や運動による体の疲れは、良質な睡眠にもつながり、体力の回復とともに、心もきちんと休養することを助けます。

みなで楽しく運動できる地域健康教室は、多くの方の健康を支えているようです。

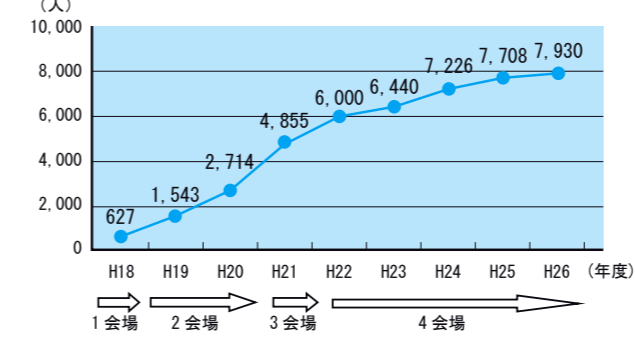
楽しさと気軽さで参加者は年々増加

町内4か所で毎週開催している「地域健康教室」は、いつまでもいきいきと過ごせるような足腰を目標とした体操を中心にしています。下記グラフのとおり、年々教室への参加者は増えていきます。参加者に理由を聞くと、「サポーターさんの魅力」「来るのが楽しい」「自由な雰囲気」「家では続かない」などの答えが返ってきます。

教室は、「新鳩山音頭健康体操」などで準備体操をした後、ストレッチや筋力アップトレーニングを主に行います。ボールやゴムチューブを使用したり、音楽に合わせて体を動かしたりと方法もさまざま。他の人と競うことなく、自分のペースで動いたり休んだりできますので、無理なく楽しみながら参加できます。

また、教室では、体操だけでなく、歯や口の健康や食生活に活かせる講座もあり、さまざまな「いい顔づくり」に

「地域健康教室」の参加者数（延べ人数）の推移



「はあとらんど地域健康教室」

健康長寿埼玉モデル普及促進事業

「はとやま毎日1万歩運動」

今年度スタート

詳細は8月号でご案内します



健康の秘訣は、歩くこと。そう答えた方も多くいました。町では、健康な人をさらに増やすために、県が進める「毎日1万歩運動」を今年度から開始します。ぜひ、皆さんも運動にご参加ください！

サポーターと一緒に活動しませんか？

教室を支えるのは「鳩山町健康づくりサポーターの会」の皆さんです。この教室をはじめ、サポーターの皆さんの活躍は、町の介護予防への取り組みを進めるうえで大きな力となっています。ご自身の健康づくりや、地域の中で仲間や役割を持つことで、一歩進んだ健康づくりをしてみたい方は、ぜひ、サポーターや町保健センターにお声がけください。



「おしゃもじ山地域健康教室」

サポーターの方々には、雰囲気とても良いだけでなく、いろいろと研究して飽きないような工夫をしてくださいます。自分にとって厳しい動きは、無理にやる必要もない自由な雰囲気も、気軽に来れ、続いている理由です。

何より、教室でみんなに会えるのが楽しみで、休憩中のおしゃべりも楽しい時間です。また、これまで知らなかった方々とも触れあうことができ、知り合いも増えました。

教室を通じて、鳩山が「生き返っている」と感じています。



「おしゃもじ山地域健康教室」の参加者の方々

利用者の声



適切な栄養

ヒケツ

体によい食事等を知り、習慣化

食事でご紹介していることを皆さんにお聞きすると、3ページでご紹介した声のほか、「ヨーグルトやジャムが体にいいので、よく食べている」といった具体的な食品を挙げる方も多くいました。そういった食に関する情報を、テレビや雑誌などのほか、口コミで得ている方も多いようです。

健康のための二つ目の条件「適切な栄養」。このページでは、良好な食生活に役立つ情報を、具体的なレシピの一部とともにご紹介します。

私達の健康は私達の手で



鳩山町食生活改善推進員の皆さん

食生活改善の強い味方

「鳩山町食生活改善推進員協議会」は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、「ヘルスメイト」の愛称を持ち、主に食生活を通じた健康づくり活動を行っている自主組織です。健康料理教室の開催、行政事業への協力、社協ふれあい会食会ボランティア活動など、年間を通じて様々な活動を行っています。

良好な食生活やレシピを知ろう

5月30日から6月28日にかけて、町保健センターでは町立図書館と共催で、「食育月間キャンペーン」を展開し、食育に関する特設展示と関連本の貸し出しを行いました。健康食に関するメニューも紹介するなど、実際の食生活に役立つ情報が満載のコーナーとなりました。



「食育月間キャンペーン期間」中の特設コーナー

特設コーナー内では、鳩山町食生活改善推進員協議会（上記参照）が作った、おすすめメニューのレシピも無料配布。そのレシピの中から2つのメニューを下欄で紹介いたします。普段の食事にも

う一品追加することで、栄養バランスを補えます。図書館では食に関する図書などから、有益な情報を得ることが出来ます。食事は体を作る源。正しい知識や、多くのアイデアを知り、毎日の食生活にぜひお役立てください。

鳩山町産の美味しいお米や野菜等をたくさん食べよう

町内では、J A埼玉中央鳩山農産物直売所（石坂地内）や、特産品販売施設「鳩山豆腐旬の花」（熊井地内）内の農産物販売コーナーなどで、鳩山町産のお米や新鮮な野菜を購入できます。特に、毎朝、町内各地から届く取れたての野菜は、その新鮮さからおいしいと評判です。また、近隣の関連業者にも

も出荷されている鳩山産の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるように、良質なタンパク質を多く含む、栄養価の高い食材で、愛好家も多くいます。おいしく、栄養価の高い旬の食材を食べることで、さまざまな栄養を摂取できます。さまざまな食材に触れ、実際に食べてみることで、体も心も健康になっていきましょう。



鳩山農産物直売所には鳩山町産の野菜などがたくさん

親子・家族で食の意識を高める食育イベント 案内板

おやこの食育教室



おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎♪

昨年度の様子

料理を通じて、食について考え、意識を高めてみませんか。新たな発見もきっとあるはず！

- 対象** 小学生とその親または保護者
- 日時** 8月7日（金）午前10時～午後1時（予定）
- 場所** 町保健センター 2階
- 講師** 鳩山町食生活改善推進員
- 費用** 1人300円（教材費、パンダナ含む）※当日徴収
- 定員** 12組（申込順）
- 持ち物** エプロン、上履き（スリッパ不可）
- 申込期間** 7月6日（月）～31日（金）
- 主催** 鳩山町食生活改善推進員協議会
- 申込・問合せ** 町保健センター ☎ 296-2530

はとっ子給食レシピコンテスト2015

～子どもの食育を考えるプロジェクト～

おかず一品
レシピ
大募集

町では、今年も皆さんから「地産地消」と「これが食べたい！」をテーマに学校給食の献立を募集します。いつも食べているおいしい給食。それが自分のアイデアだったら、おいしさもアップするはず！ぜひ、皆さんのアイデアを教えてください。なお、10月17日（土）開催のK-1測定会場において公開2次審査（試食）も行いますので、多くの方のご来場をお待ちしています。

- 応募対象** 年齢、性別を問わず、どなたでも応募できます。プロ・アマチュアを問いません。
- 応募部門** ①地産地消部門 「鳩山町の特産品」や「地場産の野菜」を取り入れた献立
- ②給食でこれが食べたい！部門 皆さんのアイデアが詰まった献立
- 応募条件** レシピは自作で、未発表のものに限ります。応募にかかる経費は、応募者の負担とし、応募用紙の返却はできません。応募作品のネーミングを含めた一切の権利は、鳩山町に帰属します。
- 応募要領** 第1次審査は書類審査、第2次審査は試食審査を行います。和洋中は問いません。おかず1品料理を考えてください。第2次審査に進む献立は、大量調理に適した献立（作業の細かい料理や電子レンジの利用は不向き）とします。（実際に学校給食に採用

- されるのは冬の時期です。）
- 応募方法** 応募用紙に必要事項を記入し、料理の出来上がりがよくわかる写真（もしくはイラスト）を添付の上、7月17日（金）～9月3日（木）の間に町内小・中学校、町保健センターに提出してください。郵送またはEメールで提出も可。お一人何点でも応募できます。詳しくは町ホームページをご覧ください。
- 表彰等** 最優秀賞作品には図書券5,000円分を、優秀賞作品には図書券3,000円分などを贈呈します。また、優秀作品は学校給食メニューとして取り入れ、町ホームページなどに掲載します。なお、各賞の決定は10月末の予定です。
- 問合せ・送付先** 町保健センター ☎ 296-2530
- 【Eメール】** h4600@town.hatoyama.lg.jp
- 【郵送】** 〒350-0324 鳩山町大字大豆戸 183-1

野菜のスープ

（エネルギー 32kcal、食塩相当量 0.6g、野菜使用量 75g） [調理時間約 15分]

【材料（2人前）】
小松菜（モロヘイヤ・ツルムラサキも可）…60g、たまねぎ…40g、じゃがいも…50g、固形コンソメ…0.5個、水…300cc、塩・こしょう…少々

【作り方】
①じゃがいもは細切りにする。
②小松菜は食べやすい大きさに切り、たまねぎは千切りにする。
③鍋に水、コンソメと①を入れ、火が通ったら②を入れて煮る。塩・こしょうで味を調える。



オリジナル
レシピ作り
にも挑戦
しよう

Pick Up!

簡単でおいしく、栄養満点
食卓への「もう一品」
食改おすすめレシピ



ひじきたっぷりのゴマ和え

（エネルギー 51kcal、食塩相当量 1.1g、野菜使用量 50g） [調理時間約 15分]

【材料（2人前）】
ほうれん草（モロヘイヤ・ツルムラサキも可）…100g、ひじき（乾物）…10g、すりごま…小さじ1、だし汁…大さじ1、しょうゆ…小さじ2、砂糖…小さじ2

【作り方】
①ひじきを、たっぷりの水でもどしておく。
②さっと熱湯でひじきをゆでる。
③ほかの熱湯でゆでたほうれん草を、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
④ひじき、ほうれん草、調味料をあえる。



「さわやか健康教室」公開講座（講演会）

「男のおしゃれ・女のおしゃれ1 day 講座」



今年度の「さわやか健康教室」公開講座は、資生堂の美容統括部のスペシャリストが、いつまでも元気で若々しくあり続けるためのポイントや、日常生活でできるケアなどについてお伝えします。

身だしなみを整えることに気を配り、おしゃれを楽しむことは、見た目だけではなく気持ちも明るくなり“心の豊かさ”を高めます。

多くの方のご参加お待ちしております。

対象 町内在住の方（未就学児除く）
日時 8月7日（金）午前10時40分～11時50分
場所 町保健センター 1階
内容 講演「男のおしゃれ・女のおしゃれ1 day 講座～プロが教えるミドル・シニア世代のきれいなポイント」
講師 株式会社資生堂 美容統括部 山田 千夏氏
定員 50人（申込順）
申込・問合せ 7月24日（金）までに町保健センターまで。☎ 296-2530

4、5ページで紹介した「地域健康教室」の参加者は、「教室で知り合いに会い、おしゃべりをするのが楽しい」とうれしそうに話す方も多くいらっしゃいました。教室への参加を通して、顔見知りが増え、おしゃべりや情報交換の輪が広がります。また、家の外へ出て季節を感じることで気持ちがすっきり

し、会話をすることで、脳の活性化や若々しい表情をつくる効果も期待できます。その他、町内では各所でさまざまな生涯学習やサークル活動などの交流活動も盛んです。同じ趣味を持つ仲間であれば、話も弾むはずで、外出の機会が少ない方は、ぜひ、町内に出かけてみてはいかがでしょうか。

「パソコンのふれあい教室」
 （5月28日。中央公民館）



脳の活性化と若々しい表情
 人との交流や習い事で推進



「鳩山町グラウンドゴルフ協会競技大会」で親睦を深める参加者（5月21日。亀井運動場）

Pick Up!

スポーツを通じて気軽に交流
 グラウンドゴルフ

スポーツを通じて気軽に交流

町内で2つの大会が開催、参加者が交流
 5月21日、亀井運動場で、鳩山町グラウンドゴルフ協会主催による競技大会が行われ、町内各地区の会員89人が参加しました。また、5月26日には、梅沢運動場で、鳩山町老人クラブ連合会主催による「春季グラウンドゴルフ大会」が行われ、町内各地区から33チーム193人が参加しました。いつでも、どこでも、だれ

もが楽しめるグラウンドゴルフを通じて、参加者の親睦とスポーツ意識の高揚を図る目的で行われた大会で、参加者は競技とともに、会話も楽しんでいます。町内では、ゲートボールに比べ、グラウンドゴルフを楽しむ方が増えているそうです。団体競技で自分のプレーがチームに影響する緊張感のあ

気軽さと和気あいあいの雰囲気の魅力

「今日は調子がいいね」「今日はグラウンドとの相性が悪いな」と笑って話す参加者からは、和やかな雰囲気を感じる事ができます。現在、町内では上記団体のほか、鳩山町グラウンド・ゴルフ連盟などが活動しており、多くの人が競技を通じて交流を楽しんでいます。

人との交流

ヒケツ

外出や会話で若さと元気を

健康の秘訣を、「人との交流」や「会話」と力強く答える声も多くいただきました。人と会うことで、いい意味での緊張感が生まれ、外見も気にするようになります。また、会話をすることで、脳の働きも活性化するため、いつまでも若さを保つ効果があるようです。

健康のための三つ目の条件「人との交流」。このページでは、町内での交流スポットの一部をご紹介します。



「老人クラブ連合会 春季グラウンドゴルフ大会」(5月26日。梅沢運動場)

自分のやりたいことを見つけ、いつまでも若々しく
 町内の交流活動はこちらもチェック



鳩ヶ丘のびのびプラザ

サークルガイド



地域のお年寄りが気軽に立ち寄り、仲間づくりや交流のできる場として、運動・料理・手芸など、お年寄り同士が自らの特技を教え合う自主的な教室が開催されています。

所在地 鳩ヶ丘1-16-1（鳩山小学校内）
開設日時 祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く毎日。午前9時～午後4時。
利用対象 町内に居住する60歳以上の方及びその方と交流を行う方。
問合せ 鳩ヶ丘のびのびプラザ ☎ 296-1571 または 役場高齢者支援課 ☎ 296-1210

サークル活動を通じて出会いの輪を広げ、コミュニティ活動に役立つよう、鳩山町コミュニティ推進協議会が毎年7月末頃発行する冊子には、町内のサークルが紹介されています。



配布場所 鳩山町役場、東出張所、中央公民館、町立図書館（町ホームページからも閲覧できます。）
注意事項 各サークルの詳細は、直接代表者等にお問い合わせください。なお、発行後に代表者や内容が変更されている場合もあります。
問合せ 鳩山町コミュニティ推進協議会事務局（役場総務課内） ☎ 296-1214

農作物づくり体験教室



「もち米づくり教室」で田植え作業を体験する参加者（6月2日。農村公園体験農園）

農村公園体験農園で6月2日、もち米づくり教室（主催：町産業振興課）の田植え作業が行われ、町内からの参加者が、苗の手植え作業を体験しました。

田植えから稲刈り、脱穀作業までを体験できるこの教室。「収穫の喜びを味わいたい」という声だけでなく、「参加者同士でのコミュニケーションも楽しい」という意見もあるように、農作業を通じて人々の交流が生まれています。