



第39回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

健康づくり課 ☎(36)1187

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。今回は、お孫さんと一緒に家庭菜園で野菜づくりを楽しんでいる堤敏子さん(60歳代・南郷)を市民記者が取材しました。

家庭菜園で孫と楽しむ マルチおばあちゃん

明るい



ワケギの種を収穫する堤さんと孫の詩衣奈ちゃん、紗里衣ちゃん(左から)

孫と何でも一緒に体験

許斐山の南のふもと南郷地区・大穂。新緑に包まれた堤さんの自宅につながる家庭菜園を訪ねました。

裏山はモウソウ竹の林、タケノコがよきよきと伸びています。山際に長いロープを張って茶色の犬がつかないでいます。「イノシシが出て来るとよ。以前はサルも出て来ていました」と堤さん。「子どもがいるので怖いから追いかけておもうと思ってしまう。タケノコの被害は、まあいいのですが」とちよつと心配そう。

お日さまの光で骨も元気

今日は、ワケギの種の収穫です。「今年はいけんが! お芋を植えたばかりやろ」。孫の春口紗里衣(さりい)ちゃん(南郷小1年)と詩衣

「1個の種から約10本のワケギが生えてきますよ」。2人のお孫さんも、おばあちゃんをまねてワケギの引き抜きに大はしゃぎ。畑には今、グリーンピースやスナップエンドウ、オランダエンドウが花盛り。「畑は300坪ぐらかな」。

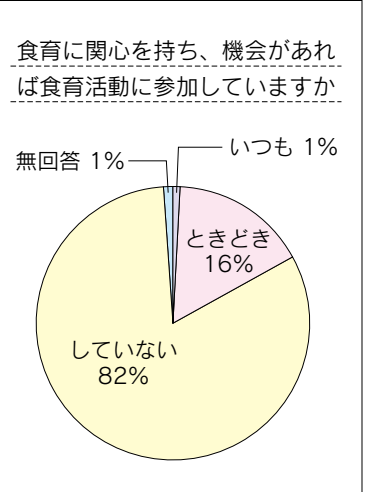


「楽しんで実践!」が食育の第一歩

栄養士からの一言

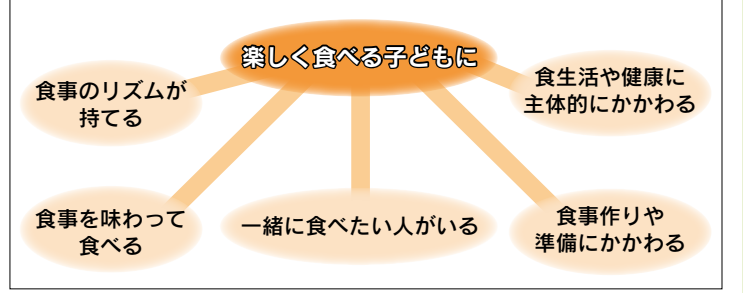
ここ数年、「食育」という言葉が浸透してきました。平成17年に食育基本法が施行され、国や各自治体、関係団体などがさまざまな取り組みを実施している成果だと思えます。

一方、市の食育推進計画「健康むなかた食育プラン」の中間見直しの調査結果では、食育活動に参加している成人の割合は、20%以下でした(右図)。浸透してきたとはいえ、「食育」はまだまだ啓発の必要があります。



今回紹介した堤さん一家は、家族で一緒に楽しくやれていることが、自然に食育と健康づくりにつながっています。

厚生労働省が平成16年にまとめた子どもの食に関する報告書「楽しく食べる子どもに〜食からはじまる健やかガイド〜」では、子どもが広がりを持った「食」にかかわりながら成長し、「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指しています(下図)。



食べることは毎日のこと。食事の時間が楽しいと、心と体の健康にもつながります。栽培活動も食事が楽しくなる要因の一つ。庭やベランダで、プランターなどから気軽に始めてみませんか?

腕前はピカイチ「習字の先生」

実は、堤さんの元気の源は野菜づくりだけではなく、地元に約70人の教え子を抱える「習字の先生」でもあります。教室は、南郷や自由ヶ丘のコミュニティ・センターのほかに、公民館や自宅でも開いています。



習字の指導をする堤さん

趣味で楽しく健康づくり

もう一つの健康法は、「カラオケ」。野坂公民館などでカラオケ教室の先生もしています。

レシピ集ができました

2月27日に開催した「第3回宗像食育のつどい(第9回むなかた食の文化祭)」のレシピ集(写真)ができました。「むなかた」にまつわる料理や地元産の食材を使った料理など、たくさんのあたたかい気持ちが詰まった90品以上を紹介しています。レシピ集は、健康づくり課で配布。先着100人です。



舞台裏

1年の中でも、6月は大雨などによる災害に注意を要する季節。昨年は、大雨で水道管が断裂した。自衛隊による給水活動を実施したが、断水した地域への周知が徹底できず、市民のみなさんを混乱させてしまった。今年度は、昨年を教訓に、必要な情報を迅速に提供できるように備えたい。(う)アジアの中の日本。近隣国とは仲良くしたい。最近のニュースを見ると、なじり合いも少なくない中、韓国・金海市親善大使の熊さんと大賀さんの活動はともうれしいです。「ちりも積もれば山となる」。世界中で、国境を越えた人と人との交流が、国同士の交流を生み、平和な世界につながるとうれしいな。(み)「広報紙づくりは料理と同じです」。中学校のPTA新聞づくりの講義で話をした。市や地域の情報を、読みやすく、分かりやすく、親しまれる紙面に料理。でも、永遠のテーマです。90品以上を紹介した宗像食育のつどいのレシピ集。わが家のメニューに加えられる料理もたくさん。今度はレシピ集を参考に、広報紙づくりのレシピ集にも挑戦してみよう。(あ)