

# きっちゃん

第43号  
2021年8月  
発行

編集・発行

<妙高市食生活改善推進委員の会 広報委員会>

## 「挨拶」

会長 内田 信子

総会を執行できない中、書面決議により三役、監事を承認下さり、ありがとうございます。

新体制ができましたが、地域で活動するための中央研修会等々これからです。コロナ禍で活動しづらい環境ではありますが、できることから少しずつ活動していきます。

前会長が大事にされていた仲間づくりを引き継ぎ、二年後には「食推をしていて良かった。」「もう一期やりたい。」と思ってもらえるような会にしたいと思います。

今年は丑年です。こんな時だからこそ全会員200人が手と手をたずさえ、無理をせず牛のように、ゆっくりゆっくり歩んでいきましょう。宜しくお願い致します。

副会長 長谷川 照子

食推会員に仲間入りさせて頂き、一〇年余り、あつという間に時間が過ぎてしまいました。

私はいつも思いますが、食推になり沢山の友人に恵まれた事、すごく幸福です。今年もコロナ禍で総会が行われず残念に思います。これから予定されている研修会等で知識を学び吸収し、地域、家庭へと持ち帰り、健康な食生活を送れる毎日にと考えています。

皆様の御協力、団結心で二年間、宜しくお願い致します。

副会長 古川 ゆづ子

今年度より妙高高原分会の会長という大役を担う事となりました。

食推でいるということは、市民の皆様、食の大切さを伝える事のみならず、自分自身の食に対する取り組みを考え、様々な知識を得る場となります。一緒に楽しく活動してゆきましょう。

食推の在籍が長いとはいえ、微力です。皆様の御協力と支援を受け、何とかお役に立てればと思っております。宜しくお願い致します。

副会長 望月 勝子

今年度から、食推の副会長と妙高分会会長になりました。

コロナ禍にあつて今までのような活動はできませんが、誰もが健康を願って食事をし、体を動かしていると思えます。

地域の方々の力

に少しでもなれるように、皆様方の御協力を頂きながら活動して参りたいと思っております。微力ではありますが、宜しくお願い致します。



副会長 望月さん

副会長 古川さん

副会長 長谷川さん

会長 内田さん

## 新役員の紹介

会長 内田 信子 (妙高)  
副会長 長谷川 照子 (新井)  
副会長 古川 ゆづ子 (妙高高原)  
副会長 望月 勝子 (妙高)  
会計 深石 キヨミ (新井)  
監事 敷根 隆子 (妙高高原)  
監事 笹川 郁子 (妙高)

### ★ 事業委員会

委員長 手塚 めぐみ (妙高)  
副委員長 吉原 美栄子 (新井)  
委員 樋口 亜紀子 (新井)  
委員 相浦 良子 (新井)  
委員 葭原 真由美 (新井)

委員 竹田 富子 (妙高高原)  
委員 築田 重美 (妙高高原)  
委員 手塚 益美 (妙高)  
委員 飯塚 千恵子 (妙高)

### ★ 広報委員会

委員長 稲川 美和 (妙高高原)  
副委員長 古本 由美子 (妙高)  
委員 池田 由美子 (新井)  
委員 朝比奈 厚子 (新井)

委員 間島 姉生子 (新井)  
委員 畑山 招子 (妙高高原)  
委員 加藤 美春 (妙高高原)  
委員 村越 睦子 (妙高)  
委員 樽澤 深雪 (妙高)



## 職員さん紹介

健康保険課 健康づくり係

係長 大野 貞治

四月から健康保険課健康づくり係に配属されました係長の**大野と申します**。三年五カ月ほど前のにいがた妙高はなうま国体では、「おもてなし」の部門でご協力いただき、ありがとうございました。大会後は、福祉介護課で高齢者福祉と介護保険を三年間担当したのち、ここへ異動してきました。

現在、令和三年度の最大の任務である「ワクチン接種」も平行して実施中のため、終了するまで、皆さんには「迷惑をおかけすることになります」が、寛大な心でご容赦いただければ幸いです。

一日も早く、コロナ禍が終息し、皆さんが生き生きと活動できる、そんな日常が来ることを願い、毎日頑張っています。

保健師 古川 歩

四月から健康保険課健康づくり係に配属されました保健師の**古川です**。一年ぶりに戻ってきましたが、仕事のペースを取り戻すまでに時間がかかり四苦八苦しております。

今年度は異動前と同じ母子保健事業を担当しているため、こども教育課での経験を活かしながら、以前より、より良い事業を展開できるよう精進していきたいと思っております。

乳幼児健診の会場で塩分測定を担当して下さっている食生活改善推進員の皆さまとも関わる機会がありますので、宜しくお願い致します。

保健師 飯田 菜々子

新採用保健師の飯田菜々子と申します。上越市出身で、妙高市のことはまだまだ知らないことばかりですが、地域の皆様とかかわりながら勉強させていただきますと思います。コロナ禍で様々な活動が制限されている中ですが、保健師として、食生活をはじめ様々な面から地域全体の健康づくりを推進していけるよう、一生懸命頑張ります。

また、食推の皆様とはこどもの健診でもお世話になるかと思えます。宜しくお願い致します。

保健師 高野 早織

今年度からお世話になっております、保健師の高野早織です。

出身は柏崎市で、妙高市のことでまだまだ知らないことがたくさんありますので、皆様とかかわる中で妙高市についての知識を深めていきたいと思えます。また、今年度から新社会人でもあるので、社会人としての基本や振る舞いを皆様から学びつつ、保健師として日々精進していきたいと思えます。宜しくお願致します。



## ご報告

◇本年もコロナ禍の為、残念ながら総会を行うことが出来なかった為、議案の決議は書面決議書によって行いました。賛成が会員の過半数以上となりましたので、議決内容は承認されました事をここに報告致します。

◇食推委員三十二年、会長として四年間、地域活動に御尽力頂きました川村前会長に、妙高市より感謝状が贈呈されました。



食推委員の皆さんは、

### ボランティア活動保険に入っています！ (基本タイプAプラン)

ボランティア活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任が補償されます。  
補償期間 .. 令和3年6月1日  
~ 令和4年3月31日 まで  
活動中にケガをしたり、誤ってケガをさせた時などは、事務局に連絡・相談してください。  
詳しくは「ふくしの保険」で検索！  
(<http://www.fukushihoken.co.jp>)

## 疲労回復に必要な栄養素

今年の夏は、前半は「猛暑」、後半は「秋の涼しさ」と気温差が大きく、体に疲れを感じているかたも多いのではないのでしょうか。疲労回復に必要な栄養素を食卓に取り入れてみましょう。

**カリウム** 塩分(ナトリウム)の排出を促す作用があり、血圧の上昇を抑制する効果や筋肉の働きを正常に保つ働きがあります。

**【野菜類・海藻類・芋類・豆類】**

**【ビタミンB1】** 炭水化物(糖質)をエネルギーに変換する役割を担っているため、不足すると疲労を感じやすくなります。

**【豚肉・うなぎ・大豆・玄米・種実類】**

**【ビタミンC】** 体内の酸化を抑える抗酸化作用を持ち、細胞の状態を正常に保つてくれます。

**【柑橘類・緑の濃い野菜】**

**クエン酸** クエン酸回路を活性化させる事で、疲労の早期回復に役立つと言われるほか、ミネラルの吸収を促進させる効果があります。

**【梅干し・柑橘類・酢】**

