

「お互い様」で元気に

米崎町で「はまかだ」冊子の紹介も 健康教室



陸前高田市主催の平成 29 年度米崎町健康教室は 15 日、米崎地区コミュニティセンターで開かれた。参加した住民らは、減塩料理の調理実習やロコモ体操を行ったあと、「お互い様」の精神で地域を元気にしようという趣旨の講演を聴講した。

年 1 回のペースで開催されている町全体での健康教室。同町の保健推進員たちが企画し、食生活改善推進員 2 人が調理実習での指導などで協力した。

今回は、地域住民ら約 50 人が参加。はじめに、市の主任栄養士・佐藤絵里さんから、旬の食材を使った減塩レシピを学んだ。

会食後にロコモ体操を行ったあと、ヘルスプロモーション推進センター（オフィスいわむろ）の代表で、市の被災絆づくりアドバイザーでもある医師・岩室紳也さんが「お互い様の元気づくり」と題して講演した。

岩室さんは、陸前高田市が男女ともに県内でも長寿であることに触れ、「地域の保健推進員が頑張っているから」と説明。そのうえで、地域で体操に取り組んでいる住民から言われた「運動は『手段』。目的は『人をつなぐこと』」という言葉を紹介した。

また、市が推進している「はまってけらいん、かだってけらいん運動」（略称・はまかだ）について、「『はまかだ』を全国共通の言葉にしたい。そのためには陸前高田市が日本一長寿の市になってもらわなければ」とも力説。ユーモアあふれる語り口で時折参加者を笑わせながら、かかわり・つながり・支え続ける環境と複数の居場所を持つ大切さ、人の心や行動を縛る「絆、（ほだし）がいつしか「絆、（きずな）に変化することなどを訴えていた。

今回の健康教室では、一般社団法人「SAVE TAKATA」が制作した「はまかだ」に関するパンフレットも紹介。「『はまってけらいん かだってけらいん』と書かれたのぼりだけでは何のことか分からない」という課題を解決しようと作られたもので、同法人の山本健太さんが参加者たちに内容を解説した。



また、市が推進している「はまってけらいん、かだってけらいん運動」（略称・はまかだ）について、「『はまかだ』を全国共通の言葉にしたい。そのためには陸前高田市が日本一長寿の市になってもらわなければ」とも力説。ユーモアあふれる語り口で時折参加者を笑わせながら、かかわり・つながり・支え続ける環境と複数の居場所を持つ大切さ、人の心や行動を縛る「絆、（ほだし）がいつしか「絆、（きずな）に変化することなどを訴えていた。

陸前高田市主催の平成 29 年度米崎町健康教室は 15 日、米崎地区コミュニティセンターで開かれた。参加した住民らは、減塩料理の調理実習やロコモ体操を行ったあと、「お互い様、の精神で地域を元気にしようという趣旨の講演を聴講した。

年 1 回のペースで開催されている町全体での健康教室。同町の保健推進員たちが企画し、食生活改善推進員 2 人が調理実習での指導などで協力した。

今回は、地域住民ら約 50 人が参加。はじめに、市の主任栄養士・佐藤絵里さんから、旬の食材を使った減塩レシピを学んだ。

会食後にロコモ体操を行ったあと、ヘルスプロモーション推進センター（オフィスいわむろ）の代表で、市の被災絆づくりアドバイザーでもある医師・岩室紳也さんが「お互い様の元気づくり」と題して講演した。

岩室さんは、陸前高田市が男女ともに県内でも長寿であることに触れ、「地域の保健推進員、食生活改善推進員が頑張っているから」と説明。そのうえで、地域で体操に取り組んでいる住民から言われた「運動は『手段』。目的は『人をつなぐこと』」という言葉を紹介した。

また、市が推進している「はまってけらいん、かだってけらいん運動」（略称・はまかだ）について、「『はまかだ』を全国共通の言葉にしたい。そのためには陸前高田市が日本一長寿の市になってもらわなければ」とも力説。ユーモアあふれる語り口で時折参加者を笑わせながら、かかわり・つながり・支え続ける環境と複数の居場所を持つ大切さ、人の心や行動を縛る「絆、（ほだし）がいつしか「絆、（きずな）に変化することなどを訴えていた。

今回の健康教室では、一般社団法人「SAVE TAKATA」が制作した「はまかだ」に関するパンフレットも紹介。「『はまってけらいん かだってけらいん』と書かれたのぼりだけでは何のことか分からない」という課題を解決しようと作られたもので、同法人の山本健太さんが参加者たちに内容を解説した。