

**山口県生活改善
実行グループ
連絡協議会**

当グループは昭和39年の結成以来、健康で住みよい農山漁村生活の実現を目指して農山漁村女性の社会参画の促進と地位の向上を図ることを目的に活動を進めています。



平成17年6月1日現在、348グループ、2,909人のグループ員が、県下各地で自らの生活をより良くする活動と合わせて、地域の実情に応じた課題の解決に取り組んでいます。

県生改連では共通課題を掲げて活動を展開していますが、その活動の一つとして食農教育の実践にも取り組んでいます。

活動内容は地域で異なりますが、グループ員が学校に向いてこども達とともに学校農園で野菜を栽培し、実際に農業に触れさせ、採れた野菜を自らの手で調理するなど、食と農のつながりの大切さを理解してもらっています。また、地域に伝わる郷土料理の継承や

日本型食生活を実践しているグループ員が食農教育に携わることで、農山漁村の文化を後世に伝える役割も果たしています。このような食農教育の実践は、食生活の乱れが懸念されているこども達にとって、自らの食生活を見直す機会にもなっていると思っています。

この活動を通じて、農林漁業・農山漁村への理解促進を図るとともに、未来を担う子供達の健康に役立つことを願って、活動を継続していくこととしています。

山口県生活改善
実行グループ連絡協議会
事務局 大澤 朋子



山口県国民健康保険団体連合会
浮力・水庄・抵抗・水温の利点から、陸上よりも体への負担を軽減してより安全に運動をすることで、生活習慣病予防にも効果をもたらします。楽しく、無理のない運動習慣を身に付けていただく一助になればと思いますので、市町村広報等で募集を目にされたら、是非ご参加ください。

団体紹介

こちらでは毎回健康やまぐち21推進県民会議参画機関の活動についてご紹介いたします。

**山口県
国民健康保険
団体連合会**

山口県国民健康保険団体連合会は、主に保険者（市町村・国保組合）の委託を受けて診療報酬の審査支払事務等を行っていますが、地域住民の健康づくりや生きがいづくり推進のための保健事業にも取り組んでいます。



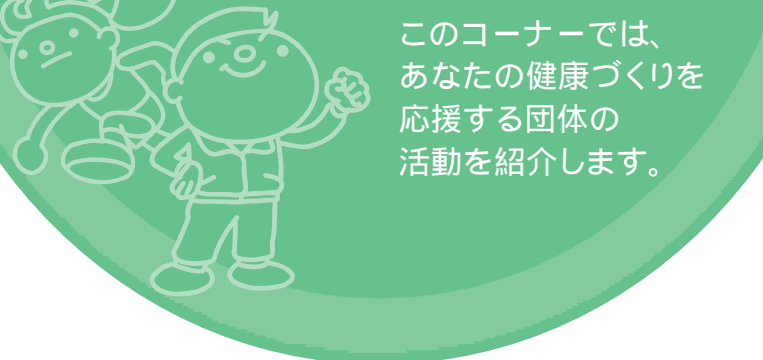
そのひとつとして、温泉・温泉水の有用性に着目し、市町村と協力しながらそれらを活用した保健事業を行なっています。

温泉は温熱による疼痛緩和や施設や周囲の環境による精神的な癒し効果があるといわれています。

また、温泉水プールでの水

このコーナーでは、あなたの健康づくりを応援する団体の活動を紹介します。

豊かな人生



「ツインズ・キッズ・クラブ」

柳井健康福祉センター
保健師 安田 瑞希

双子以上の子どもをもつ親は、妊娠中のリスクも高く、出産後も育児にかかる労力や負担が多いために、子育てサークル活動等の地域活動に参加することが難しいなど、特有の思いを抱えています。



子育てに関する情報がほしい」「当事者同士の交流がしたい」という声が多く聞かれました。平成14年

にこのクラブが発足しました。現在は年6回、親子体操や親子遊びをしたり、自由におしゃべりをしたりと和気あいあいとした雰囲気です。

集まってくる子どもたちは乳児から幼児までと年齢が幅広いため、育児に関する情報交換が自然と行われています。例えば、大きい子から小さい子へ洋服やベビーカーが渡ったり、クラブ以外の日に数名が集まって出か



けたりと、母親同士のつながりもどんどん広がっています。

双子以上の子どもを育てるのは大変さも心配事も2倍です。しかし、その喜びや楽しみは2倍以上になると思います。

子どもたちの笑顔を持つパワーをもらい、母親がホッとできて育児が楽しくなる場として、この会もすくすくと成長できるように、管内の保健師みんなで手をつないで支援していきたいと思っています。

エッセイ

こちらでは毎回県下各地の健康福祉センターや保健センターで働く人たちのエッセイをご紹介します。

**「11330からだて
なっ糖く！」**

周南市 健康増進課
保健師 石丸 みちよ

周南市では、糖尿病境界域の人を対象に糖尿病予防相談会を実施し、その具体的な実践の場として糖尿病予防教室「なっ糖く講座」を開催しています。まず最初に考えてもらうのは数年後の理想の自分。「野菜を育てて孫に送りたい」「夫と趣味のゴルフを続けたい」いろいろな理想が返ってきます。その実現のための資源としての「健康」を認識するところから教室は始まります。

ウオーキング、ストレッチ、調理実習



等の運動と栄養のステップからなる集団の教室ですが、個別指導の要素もしっかりとさせたいと考え、ライフコダ（運動量を把握できる万歩計）や食事記録の解析といった客観的データを取り入れた内容を組んでいます。個別指導がしっかりとすることで、集団での意見交換もさかんになり、より充実した教室になると実感しています。

個別相談だけではできない参加者同士の触れ合い。調理をしながら「私は表1の食品ばかりとつちよった」「私もよ」お互いの会話の中から自然な生活の振り返りが始まります。教室が終了する頃には打ち解けて「また集まりましょうね」と仲間作りの輪が広がります。来年度は教室と併せてOBの育成にも力を入れて行きたいと考えているところです。

「糖を制して健康達人！」を合言葉に、いきいきとした人の輪を広げていきたいと思っています。

