

よもぎ団子



材料 (5人分)

- 上新粉 …………… 100 g
- 粉末よもぎ …………… 小さじ2
- ぬるま湯 (50℃) …………… 80cc
- 粒あん …………… 100 g

※生のよもぎを使う場合は、ゆでて水気を絞り、刻んだものを30g使用する。

作り方

- ① ボウルに上新粉・よもぎを入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいのかたさになるまで手でよくこねる。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。600Wで2分加熱して混ぜ合わせ、さらに600Wで1分20秒加熱する。
- ③ ②をボウルに入れて、表面が滑らかになるまでこねる。
- ④ 生地を2等分にし、ラップで包んで棒状にする。1本を10等分に切り丸める。器に盛り、粒あんをのせる。



一個分の栄養価

エネルギー	121kcal	脂質	0.3g
たんばく質	2.3g	塩分	0g

健康推進員とは
健康づくりに関する学習会などに参加し、学んだ知識を、家族や友人・地域の人々へ、チラシや便り、公民館学習会などの方法で、情報発信・普及する役割を担います。各自治会からの推薦に基づき市長が委嘱し、任期は2年です。平成29年度は80人(各自治会に1〜2人)が健康推進員として

地域の健康づくりの担い手、健康推進員をご紹介します！



活動しました。今回は、地域の健康づくりのために積極的に活動をしている、健康推進員をご紹介します。

健康推進員全体会について

全体会では、健康推進員が集まり、地域の健康づくりに必要な知識を学習します。健康に関する身近で気になるテーマを題材にしていきますので、皆さん積極的に参加され、活発な情報交換を通して知識を共有し、意識を高めることができる楽しい学習の場になっています。この積極性や明るさが、地域の



健康づくりの一角を担っています。平成29年度は皆さんの関心が高い「ロコモティブシンドローム」や「認知症予防」、「こころの健康について」「救命救急講習」「生活習慣病予防」をテーマに9回の学習会を行いました。

健康推進員の学びを地域に広げる

健康推進員が学んだ内容は、公民館学習会や健康フェスタ、地域の回覧板などを通して、市民の皆さんのもとへ広がっています。公民館学習会では、健康推進員自らが学習会の内容を考え、時には講師の先生と調整し、公民館学習会当日の管理運営を行い、多くの時間と労力を使って学習会を実施しています。自治会ごとに健康推進員がいるため、

モ度テストを行い、下肢の筋力やバランス能力、柔軟性をチェックしました。また、「ロコモトレ」と題し、ロコモ予防のための体操や生活上の注意点について学びました。

細やかな視点でその地域の実情にあった健康課題をテーマにできる点も強みです。

以前は、健康づくりは個人が努力するものであるとされてきました。しかし、現在では「自分の健康は自分でつくる」という個人の働きに加えて、「あらゆる生活の場の人々や地域が健康づくりをサポートする」ことが重要と変わってきています。健康推進員を中心とした地域での健康づくりは、市民の皆さんの健康、つまりは幸せな人生を送ることに繋がっています。健康推進員の活動を知ること、ぜひご自分の健康と地域での健康づくりに関心を持つ機会にしてください。

元気づくり課 保健師