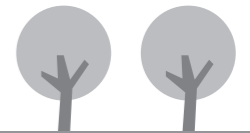


●出前講座のお知らせ

出前講座「えたじまん体操でイキイキと！」(所要時間 30分)を実施しています。参加者5名以上で申し込みできます。地域包括支援センター職員が伺います。

# 健康ひろば



## えたじまんのつどい代表者等交流・研修会を開催しました

☎ 地域包括支援センター ☎0823-43-1640

令和5年9月27日(水)にわくわくセンターで開催したこの交流・研修会には、市内で「いきいき百歳体操」に取り組んでいるグループの代表者など65の方が参加されました。研修会では、広島大学大学院准教授の前田慶明先生に江田島市オリジナル体操「えたじまん体操」について講演していただきました。身体を中心から支える体幹と骨盤、しっかりと立って歩くための足に注目し、普段はなかなか意識できない体の部位について、

筋力や柔軟性の維持に効果がある体操という説明と実技指導をしていただきました。参加者からは、「百歳体操にない運動、尿漏れにも良いということで、家でもやってみます」などの声がよせられました。今後も、一人一人が健康について考え、楽しみながら体操に取り組むことができるよう、皆さんとともに、健康長寿を目指す江田島市の健康づくりを推進します。



前田先生講演の様子



実技指導の様子



えたじまん体操に使用されている「江田島が好きじゃけん」の生演奏  
753φ (なまみ) 小西俊介さん

「えたじまん体操」のDVDを無料で配布しています。

自宅や集いの場などで体操されたい方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

## 高血圧予防教室に参加しませんか？(要予約)

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

### 血断大敵！高血圧！！

収縮期血圧(上の血圧) 140mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧) 90mmHg以上の両方、またはどちらかが該当したら高血圧症とされています。高血圧はほとんど自覚症状がなく、血管に圧力がかかり続け、それに耐えるために血管が固く厚くなり弾力を失います。これが動脈硬化です。恐ろしいのは、症状がないまま動脈硬化が進行し、脳卒中、心臓病や腎臓病のように突然命にかかわる病気となって襲ってくる可能性があるということです。



### 高血圧予防教室を開催します

この教室に参加すると、尿中塩分測定を行い1日の塩分摂取量(推定)が調べられるほか、正しいお菓子の飲み方や生活の過ごし方について学べ、減塩弁当のお土産がもらえます。参加するだけで『お得心なこと』盛りだくさんです。ぜひ、お気軽にご参加ください。場所は全日とも大柿市民センターで行います。(定員 20人)



日時	12月13日(水) 13:00～15:30	1月17日(水) 13:00～15:30	2月21日(水) 13:00～15:30
講義	血圧について	美味しい減塩について	血圧のお薬について
講師	江田島市保健師	管理栄養士 伊木安也子さん	江田島市ひかり薬局 花岡宏之さん
測定	血圧・体成分・尿中塩分	血圧・みそ汁塩分	血圧・体成分・尿中塩分
持参物	なし	・ご自宅で作ったみそ汁50cc程度 ・参加費250円	なし

※ 12月11日(月)までに保健医療課へお電話ください。



「よろこび・やすらぎの集い」は、飛渡瀬地区にある内海集会所で活動しています。和やかな雰囲気、週1回集まれることが盛り上がり、週1回集まれることをメンバー一同、楽しみにしています。また体力面でも体操を継続して行うことで、普段の生活や畑仕事に楽になり、体操をしていなかった時との違いを感じています。一方で、令和元年のグループ結成時は、30人ほどメンバーがいましたが、現在は12人と少なくなりましたが、

年齢層も高くなつたことで寂しさや、お世話をする方が負担を感じる時もあります。それでもお世話をすする方が時間よりも早くに来られ、椅子出しなどの準備、終わってからのお掃除と環境を整えていただくおかげでメンバー一同、体操を続けることができている。家に閉じこもりがちで、体操を始めてみたいという方がおられましたら、お気軽にお立ち寄りください。

## えたじまんのつどい通信

～よろこび・やすらぎの集い～  
内海集会所 毎週金曜日 午前10時～  
☎ 地域包括支援センター ☎0823 (43) 1640

Vol.66

おすすめメニュー

### Cooking 185

鶏もも肉とレンコンの中華風スープ

熱量 173kcal (1人分)

旬のレンコン、ブロッコリーと鶏もも肉を使った主菜になるレシピです。ショウガを使っているので、寒い日に食べると体が温まります。

えたじまんレシピ

### 市食生活改善推進員協議会

■作り方

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩をふり、揉みこんでおく。
- レンコンは食べやすい大きさの乱切りにする。ニンジンもレンコンより小さい乱切りにする。ショウガは潰す。
- ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでる。(電子レンジ可)
- 鍋に水、酒、①、潰したショウガを入れて火にかける。沸騰したら、アクを取りながら10分ほど煮る。
- ④に鶏がらスープの素、②を加えて柔らかくなるまで煮る。野菜や鶏肉に味が染み込むまで15分ほど煮て、途中、しょうがを取り出す。
- ⑤に③を加え、塩とコショウで味を調え、器に盛る。

■材料(4人分)

鶏もも肉	250g	水	700cc
塩	小さじ1/5	酒	大さじ2
レンコン	100g	鶏ガラスープの素	小さじ1
ニンジン	100g	塩	少々
ブロッコリー	100g	粗びき黒コショウ	少々
ショウガ	25g		

江田島市食育キャラクター「もりもりぼうや」

毎月19日は食育の日  
家族そろっていただきます!!  
広報えたじま 令和5年12月