

愛育委員
栄養委員
とは？

愛育委員、栄養委員活動へのご協力 いつもありがとうございます★

健康で明るく住みよい地域にするため活動している健康づくりボランティアを「**愛育委員**」、食を中心とした活動を行うボランティアを「**栄養委員**」と呼びます。市の事業協力や地区活動を通じて、地域の子どもから高齢者まで、心とからだの健康づくりを応援するお手伝いをしています。健康で元気な井原を目指して、私たち愛育委員・栄養委員は、井原市に住む皆さんが元気になる活動を続けていきます。



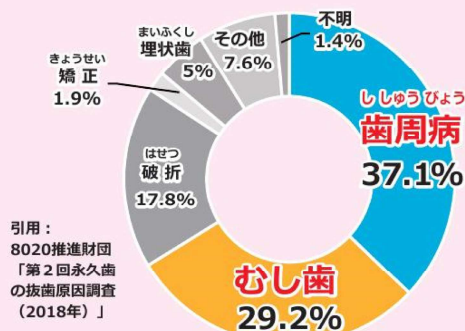
令和5年度は、愛育委員は348人
(栄養委員71人)で活動しました

歯と口の健康を守って、生活習慣病を予防しよう！

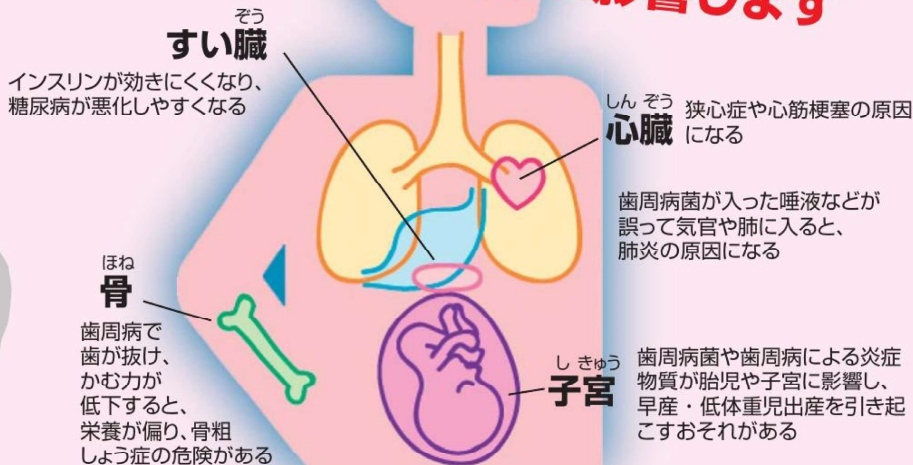
2024
March
Vol. 19

＜歯を失う原因・歯周病と病気の関係＞

歯を失う原因の第1位が**歯周病**、第2位が**むし歯**です。
歯を失わないために、歯周病やむし歯を予防しましょう。



歯周病は全身の病気に影響します



あなたの歯は大丈夫？

甘いジュースや菓子をよくとる



要注意

ストレスがたまっている

歯磨きは1日1回以下

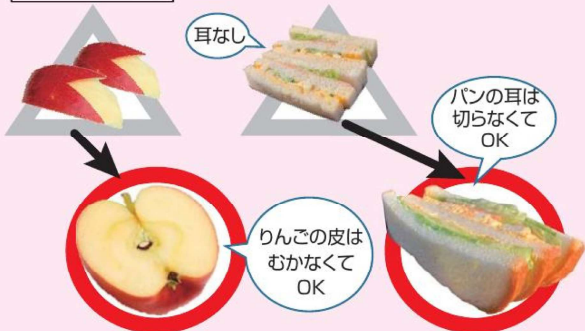
よく噛まない（早食い）

痛みがないと、歯医者にいかない

＜歯の健康を守る生活習慣＞

よく噛む・だ液を出す

よく噛んで食べることで、だ液がたくさん出て殺菌作用が働き、歯周病予防になります。食材や調理方法の工夫で噛む習慣を。



菓子やジュースは時間と量を決める

世界保健機構(WHO)は、1日の砂糖の摂取量を約25g未満にすることが「むし歯」の予防に重要と示しています。

1日2回以上歯みがきをする

可能なら1日3回、寝る前は特に丁寧にみがきましょう。みがく時間の理想は5分くらい



歯ブラシは、基本的な形状がおすすめ

★★★★★歯みがき剤の1回の量・フッ素濃度★★★★★

年齢	歯が生えてから2歳	3～5歳	6歳以降
1回の量	米粒くらい	グリーンピースくらい	2cmくらい
フッ素濃度	900～1000ppm	1400～1500ppm	

歯みがき粉にフッ素がどれくらい入っているか、確認してみましょう！

タバコはやめる



定期的に歯科検診を受ける



疲れやストレスをため込まない



★★★★★だ液を出すマッサージの紹介★★★★★



数本の指を耳の前にあて、指全体で10回ほどくるくる優しくマッサージする



耳の下から顎の下までの3～4か所を順に押す(各ポイントを5回くらい)



親指をそろえて下あごの前の方にあて、10回ほどゆっくり上に押し上げる

児童支援



具材の盛り付けも!

みんなで協力して
うどんを作りました!



おいしい〜♡

県主地区



慎重に切ってます!

木之子地区

地区まつり



西江原地区

野菜ときのこの重ね煮入りみそ汁の試食をご用意しました!味噌汁の塩分を家庭と比べて頂きました。

青野地区

災害時にも役立つバッククッキングで作った炊き込みご飯をご用意しました!

4年ぶり!はつらつ井原ふれあいフェスタ

健康チェックコーナー



セルフチェックは
大事ですよ!

来場者に、身長・体重の測定、血圧、体脂肪率、握力測定など、健康チェックを行ったり、乳がん視触診モデルを体験していただきました!



ちびっこコーナー



上手!

子ども達と一緒に、紙ヒコーキや、紙コップおぼけを作りました!



愛育・栄養委員活動がんばってます!

食育の推進



簡単朝ごはんを紹介します!



家族でパクパク食育教室



なす〜!

何の形か分かるかな?

フレイル予防講座



簡単体操&おやつを試食しました♪

井原地区



食事バランスガイド
知っていますか?

コマのかたち〜!



おいしいごはん
が作れたよ!

納豆トースト

<材料:1人分>

食パン 1枚
マーガリン 小さじ1
納豆 1パック
スライスチーズ 1枚

- ①食パンにマーガリンをぬる。
- ②納豆に添付のタレを入れかき混ぜる。
- ③①のパンに②の納豆をのせて全体に広げる。
- ④③にチーズをのせ、トースターで2〜3分焼く。

10/29
(日)

ふれあい文化祭



350gってこんなに
あるの?

私足りてないわ!

一日の野菜摂取量350g知っていますか?実際に野菜を手にとり、量ってみました。(目標:大人350g、6〜11歳300g、5歳未満240g)

子育て支援・絵本のプレゼント



高屋幼稚園の園児に、絵本をプレゼントしました。



11/22
(水)

声かけ訪問



おみやげは
手づくりの
ばら寿司

地域の高齢の方80名に手作りの柏餅をお届けし、とても喜んでいただきました。これからも地域の方とつながる活動を続けていきたいと思います。

サロン交流

フレイル予防のお話やゲームをして、楽しく交流できました。



12/5 (火) 糖尿病予防啓発

市内のスーパーで糖尿病予防のパンフレットとティッシュを配布しました。関心をもって聞いてくださり、ありがとうございました。



こんにちは!

たかや地区

愛育委員・栄養委員です!

高屋地区愛育委員会は、昭和25年発足、令和5年度は35名で元気に活動しました!

8/6 (日) 災害時でもバランス食を!

ポリ袋に材料を入れて湯せんで加熱するだけ!



食べて元気にフレイル予防!



野菜たっぷりて体によさそうネ!

伝達講習

11/5
(日)

2/25 (日) ひなまつりウォーク



高屋地区まちづくり協議会とひななかりの会が主催するひなまつりに併せて、ウォーキングを行いました。出発の頃には、雨もあり、子どもさんや家族連れ等、町内外より大勢の方の参加があり、ひな飾りを見ながらウォーキングを楽しみました。

表彰受賞者

長年の活動が称えられ、高屋地区から2名が表彰されました。これからも後進のご指導等、よろしくお願いします。

備中保健所長表彰
寺岡 郁美さん
松井 睦子さん
おめでとうございます。

編集後記

今年度は新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことに伴い、コロナ前の活動状況に戻すことを目指してきました。集会型や対面での活動を通して地域の皆様とふれ合う機会が増えたことは、私たち委員にとっても大きな励みになりました。

これからも地域の皆様の明るく健康な暮らしの実現に向けて、健康づくりの輪が広がるよう、委員一同力を合わせて努めてまいりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

井原市栄養改善協議会 会長 赤塚 佳子