第47号

きらめき

坂城町女性団体連絡会だより

発行　坂城町女性団体連絡会
編集　女団連だより編集委員会

活動報告

「女と男ふれあいさかき2025を開催して」

三井　由香

11月15日(土)さかきテクノセンターにて女と男ふれあいさかき2025が開催され、元NHK「ためしてガッテン」のディレクター北折　一(きたおり　はじめ)さんにご講演いただきました。当日は山村弘町長、中嶋登町議会議長にもご臨席いただき、会場はほぼ満席となり、地域における健康への関心の高さがうかがえるひとときとなりました。

講演は、身近な話題を入口に、世の中にあふれる健康情報の中には科学的根拠が不十分なものが多く、何を信頼し、どのように理解すべきかをわかりやすく示す内容でした。

最初にクイズ形式で思い込みをほぐし、生理学や栄養学の知見へと自然につなげていく構成には、まさにガッテンらしい「気づきの仕掛け」が随所に感じられました。体重を測り、その推移をグラフ化することで身体の変化を可視化し、減量の継続につなげていく方法も紹介されました。また、近年、歯周病と心血管疾患や糖尿病、慢性炎症との関係が取りあげられ、口腔内細菌が血流を介して全身に影響を及ぼす可能性が予防医療における重要なテーマとなっています。北折さんは、日頃の口腔ケアが健康維持のうえで重要であることを力説されました。また、体重管理をはじめ、医療と歯科連携など治療や予防に際し、連携することが将来的に必要なことであると幅広い話題も提供されました。

講演後には、北折さんに質問を寄せる参加者の姿が多く見られ、講演内容への強い関心がうかがえました。私たちが元気で活躍していくためには、日々の健康情報を科学的根拠とともに捉え直すことが重要だと感じた講演会でした。

◀講演会の様子

▶講師の北折さんを囲んで

「人権を尊重し豊かな福祉の心を育む町民集会に参加して」

池田　理英

例年開催されている本集会に参加しました。当日は坂城小学校4年生が行った「人権の花運動」の経験をもとにした「人の気持ちを考えて行動したい」という発表があり、会場全体が温かい気持ちに包まれました。

続いて行われた高橋美江さんによる記念講演では、ヤングケアラーとしての実体験を交えながら「誰もが笑顔の裏に苦しさを隠さなくてもいい社会をつくること」の大切さが語られました。

本集会に参加し、私たち一人ひとりが思いやりを持ち、安心して暮らせるまちづくりに取り組むことの重要性を改めて感じました。

▶坂城小学校の発表の様子

◀講師の高橋美江さん

団体の活動紹介

『農村生活マイスター』

深井　弘子

私たちは、千曲市・坂城町の在住者でマイスター協会を構成し、各地区、及び協会全体として活動しています。

特に、普及活動として地元の食材の活用方法を広めるため、伝統食の継承、子供たちへの食育活動など地域住民との交流を深めています。

今年度も牛乳・乳製品の普及拡大を図る事を目的に、地元産の夏野菜を使った料理講習会を開催しました。また、地元の郷土食の「やしょうま」作りを会員以外の方にも声掛けして交流を深め、楽しいひとときを過ごすことができました。

これからも地元の食材で食育活動の推進を行えるよう、会員一同頑張ってまいりますので、皆さんもご一緒にいかがでしょうか。

『女性専門相談員』

宮原　広美

坂城町では、女性の悩み相談所として『女性専門相談員』を置き、女性専門相談日を設けています。困難な問題を抱える女性の相談を受け、支援を行うためのものです。

パートナー、家庭での心配ごとや職場でのお困りごと、ストレスの多い現代で何かとモヤモヤと思い悩んでいる事はありませんか？私たちと一緒に考えていきましょう。相談内容に応じて専門機関に繋げることも可能です。皆さんの「気持ちが晴れる」第一歩をお手伝いします。

お気軽にご相談ください。