発行日／令和6年3月19日　発行者／江別市生涯学習推進協議会　編　集／広報委員会　連絡先／江別市教育委員会生涯学習課　〒067-0074　高砂町24-6　電 話 011-381-1062　FAX 011-382-3434　HPアドレス http://shougai.ebetsu.org/生涯学習推進協議会／

令和5年度　生涯学習リレー講座
「SDGs―全ての人に健康と福祉を」

令和5年11月10日、17日、24日の3週にわたって生涯学習リレー講座が開催されました。今回は、第2回、第3回の講座内容についてご紹介します。

講座2　「健康寿命を延ばすための食とは」

講　師　北海道大学病院栄養管理部　副部長　熊谷　聡美　氏

第2回目は「健康寿命を延ばすための食とは」と題し、「フレイルと低栄養について」、「BMIを把握しましょう」、「生活習慣病と食習慣について」、「認知症を予防する?マインド食とは」といった内容で講演があり、途中休憩時間には希望者に体組成測定をしていただきました。

BMIとは、体重と身長から算出された肥満度を表す体格指数のことで、その計算式は、体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））です。普通体重は18・5以上25・0未満、18・5未満は低体重、25・0以上30・0未満は肥満度1、30・0以上35・0未満は肥満度2、35・0以上40・0未満は肥満度3、40・0以上は肥満度5となり、自分のBMIを知っておく事も大切なことです。

健康の基本要素は栄養、休養、身体活動であり、いずれかが過多であっても過少であっても、健康を維持する妨げとなります。

健康寿命を延ばすための食とは、血圧を下げる、血糖値を下げる、尿酸値を下げる、悪玉コレステロールを下げる、健康に体重を減らすための食事でなかなか自分で管理することは難しいと思います。北海道大学病院の究極の健康レシピ本も発刊されているとのことで参考にするのも良いかと思います。

また、マインド食とは、脳の老化を遅らせるために開発された食事法でアルツハイマー型認知症の発症リスクを低下させるのに有効とされています。

全粒穀物や緑色の葉物野菜などの推奨する10の食品と菓子などの減量を勧める5の食品が紹介されました。

まとめとして、体重の変化やBMIを把握し、目標値に近づけることや、体に必要な栄養素が摂れるよう一日三食適量をバランス良く、野菜料理は毎食一品以上取り入れ、うす味を心がけてさまざまな食品を摂ることなどアドバイスをいただきました。当日は悪天候の中41名の受講者に参加していただきました。

（文責：総務委員会副委員長　渡部　優美子）

講座3　「地域の健康づくり　フレイル予防と健康体操」

講　師　北海道大学大学院保健科学研究院　准教授　寒川　美奈　氏

第3回目は、北海道大学大学院保健科学研究院准教授の寒川美奈先生のお話でした。

フレイルとは、体と認知機能が落ちてきている状態のことで、いかに健康な状態を維持していくかということを重点に話されていました。普段の生活の中でチェックする方法として、体重減少、筋力低下、倦怠感、歩行速度の低下、身体活動性の低下があり、このうち3項目以上当てはまるとフレイルだそうです。

簡単な検査方法として、目を開けたままで片足立ちをしてどれだけ立っていられるかで判断します。20秒以下だと転倒する確率が高く、転倒することで、痛い→思うように動けない→筋力やバランス能力低下からフレイルにという事例が多いようです。特に、足裏からのバランス感覚が大事で、タオルつかみ運動や足指じゃんけんストレッチ、また、ふくらはぎを刺激するような足首運動も良いそうです。

椅子に座っているときも、背中を反らしたり丸めたり、腕を広げて体をねじる、足踏み運動で足を高めに持ち上げるなど、普段の生活の中でも簡単にできそうなものが多くありました。最近普通に歩いていてもつまずくことがよくある私には、とても参考になりました。

楽しい生活を送っていくためにも健康でいることが一番だと感じます。

講演会当日は、雪の為に道路状況が悪い中でも41名の参加者の方にお話を聞いていただけて嬉しく思いました。

（文責：総務委員会委員　三角　晴美）

これからの「手話をまなぼう」

◆手話動画制作のお話

メディネット江別　中村　康治

メディネット江別は、映像技術を駆使し、本誌のコーナーの一つである「手話をまなぼう」を制作してきました。今までは、一人の演者が挨拶の手話や尋ねる手話などを20編演じ、「ら・ら・ら」の紙面で紹介していました。

しかしながら、手話は会話であります。会話であるならば、手話の表現方法も会話にした方がわかりやすいのではないか、ということに気が付いたのです。

そこで、来年度の「ら・ら・ら」からは、会話の手話を掲載したいと思います。

えべつ手話の会のご協力をいただき、二人で会話をする設定で、手話を演じていただきました。

その中のワンシーンを写真で見ていただきます。

「バス停での会話」です。「このバスはどこ行きですか?」「新さっぽろ行きです」「どのくらいかかりますか?」「二〇分くらいです」という会話を二人の演者が手話でお話します。

このような会話の手話を11編制作しました。えべつ手話の会のご協力あっての作品です。

皆さんも、このようなちょっとした会話を手話でできると良いですね。これからも、メディネット江別は、様々なビデオを制作し、皆様のお役に立てるように、頑張ります。今後ともよろしくお願いします。

なお、本誌裏面にQRコードとともに「手話をまなぼう」のコーナーを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

発行日／令和6年3月19日　発行者／江別市生涯学習推進協議会　編　集／広報委員会　連絡先／江別市教育委員会生涯学習課　〒067-0074　高砂町24-6　電 話 011-381-1062 FAX 011-382-3434　HPアドレス http://shougai.ebetsu.org/生涯学習推進協議会／

支援事業終了報告

江別消費者協会

会長　中井　悦子

2023年12月21日、生涯学習推進協議会の支援金を活用させていただき「第50回江別消費者大会」を、ご来賓に江別市長をお迎えし野幌公民館で開催いたしました。

「みんなで学ぼうデジタル社会～気をつけよう、ネットの落とし穴～」をテーマに、（一社）北海道消費者協会の道高真理さんにご講演をいただきました。インターネットの情報の真偽を見抜く力と情報の収集力、スマートフォンの普及で広告や勧誘のあり方が変化し、年齢を問わず消費者被害が多発していること、また、今後インターネットの使い方で、不利益なことも起こり得ることなど、わかりやすい資料とお話でした。

講演の前に、消費者協会の「スマホおしえやっこの会」は、スマホの使い方を参加者とともに教え合い、知識を高め合いました。また、消費者協会の調査部から会員向けアンケートに係る集計結果の報告があったほか、市からデジタル政策室の職員にお越しいただき、スマホ教室のお知らせをしていただきました。さらに、有志による「投資詐欺の寸劇」も行われ、難しいと思われる内容の中にも笑いありの消費者大会になりました。

江別消費者大会は、昭和45年から消費者の安全・安心などその時々の問題を取り上げてきました。支援金を頂いたことにより、50回の節目の大会を成功裡に終えることができ、深く感謝しております。ありがとうございました。

江別創造舎

代表　田口　智子

令和5年度江別市生涯学習推進協議会活動支援を賜り、講演会「我を生きる、時代を生きる」と題して講演会を開催させていただきましたので、ご報告申し上げます。

本企画である「人が集えば文殊の知恵袋講座」は2008年5月を第1回として開講し、今回採択された本企画は、記念すべき第90回を迎えました。

令和5年12月1日（金）14時から15時30分の90分間、野幌公民館研修室3号・4号にて、つしま医療福祉グループ代表の対馬徳昭様をご講師としてお招きして講演会を開催いたしました。

対馬代表が大学卒業後、大手車会社の営業に携わっていらっしゃったキャリアを活かして現代の福祉系に携われたプロセスを興味深く講話いただくとともに、対馬代表の社会的貢献のご意志が事業化された地域医療包括ケアシステムの一環である江別市所在ココルク江別の施設の社会的役割と機能について講話をいただきました。

聴講いただいた方々は、江別市行政関連の方、経済界の方、市民活動団体の方、そして広く市民の方々、総計70名となり、盛会のうちに終了することができました。多くの方々に聴講をいただき、それぞれのお立場での受け止め方、今後の発展性が期待される相互の交流の機会を提供できましたこと、大変嬉しく存じます。

今回、本企画活動へのご支援を賜りましたこと、改めて厚く御礼申し上げます。

これからのイベント

◆**江別消費者協会（連絡先／事務局:381-1026）**

○消費者月間事業
日程／令和6年5月17日(金)～31日(金)
場所／野幌公民館　廊下、ギャラリー(ホール側)
内容／5月の「消費者月間」に合わせ、江別市民の皆さんに向けた啓発物を掲示します。

○消費者のひろば ※「えべつ環境広場」と同時開催
日程／令和6年6月22日(土)～23日(日)
場所／野幌公民館　ギャラリーほか
内容／パネル展ほか

Now 生涯学習の今

このコーナーでは、QRコードを通してよりリアルタイムな生涯学習情報をお伝えします。

今回は、当協議会の会員である「NPO法人えべつ協働ねっとわーく」が運営する「コラボのたね」のホームページをご紹介します。

「コラボのたね」とは、「市民協働によるまちづくり」を掲げる江別市が、市内で公益的な活動をする市民活動団体の情報提供の場及び市民の社会貢献活動への参加の機会を広げることを目的として作成されたサイトです。

このサイトでは、市民活動団体が自分たちの活動を自由に投稿してPRすることができます。多くの団体の皆様に登録いただき、生涯学習の輪が広がることを期待しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

「コラボのたね」登録団体一覧

ホームページ「コラボのたね」

【問い合わせ先】
NPO法人えべつ協働ねっとわーく
事務局長　成田　裕之
TEL 011-374-1460

手話をまなぼう

「大丈夫ですか？」

「QRコード」をスマートフォン・タブレット等のQRコードリーダーで読み取っていただくと、手話の動画がご覧になれます。今回は「たずねる会話の手話」です。

生涯学習推進協議会のホームページ

生涯学習推進協議会のホームページでは、過去の各種事業の様子や、これからのイベントのスケジュールが見られます。QRコードからご覧ください。

まなぼう Vol.22

江別美術協会

副会長　小松　康宏

当会は、江別市及びその近郊の絵画表現を愛する同好者が集まり、昭和四六年に北陽美術協会として発足、平成二七年に名称変更して現在に至っています。

春の小品展、秋の江別美術協会展、冬のチャリティ小品展開催のほか、人物デッサン等の研修会やスケッチ旅行などの活動も行っています。

会員募集中です。

〔連絡先〕
小松・011-385-8185

《編集後記》

本号は「生涯学習リレー講座」の講座2と3を掲載しています。テーマは、「SDGs－全ての人に健康と福祉を－」です。

健康寿命と健康づくりが大きなテーマになっています。まさに、生涯学習にふさわしいものです。今後とも生涯継続して学習するということを、続けていきたいものです。

実は、私のような高齢者でも筋肉は付くのです。この一年ほどベンチプレスやダンベル、腹筋をほぼ毎日続けています。上腕2頭筋も大きくなり、腹筋も固くなってきました。

健康は、自分で作るものです。七十歳を超えると、自分の健康は誰でもない、自分で管理するしかありません。

情報もしかり、自分で取りに行くことが重要です。今はネットやインスタグラムなど情報を得る方法はたくさんあります。そこに「ら・ら・ら」も加えて下さい。

紙面だけでなく、QRコードでも様々な情報が伝えられように、紙面作りをしていきますので、ぜひご愛読をお願いいたします。

中村　康治