

有明分会活動報告（2022年6月）

有明分会では、「上津浦地区振興会いきいき健康部会 低栄養料理教室」を3日間3か所で開催しました。

目的は、お年寄りの交流とフットパスコースを歩く、減塩についての普及啓発などとなります。

日 時：6月19日（日）上津浦 下津江地区
6月25日（土）上津浦 上地区
6月26日（日）上津浦 浜地区
＊それぞれ10時～12時30分

開催場所：6月19日／上津浦 下津江センター
6月25日／上津浦地区 学習センター
6月26日／上津浦 浜集会所

参加者：下津江センター 9名 食改4名
上津浦学習センター 15名 食改4名
上津浦浜集会所 14名 食改6名

内 容：全地区共通タイムスケジュール
10時 各場所へ集合、地区毎のウォーキングコースを歩く。
11時～11時30分 食生活について研修
11時30分～試食会
12時30分 閉会

参加費：100円

実施内容：下津江センター

- ・フットパスコースを歩く（各地区ごとのコース）
- ・バランスのよい献立づくり、コンビニごはんガイドについて説明
- ・エプロンシアター「はらぺこあおむし」実演

上津浦学習センター

- ・フットパスコースを歩く（各地区ごとのコース）
- ・バランスのよい献立づくり、コンビニごはんガイドについて説明
- ・絵本「そろりそろりとやさいがげ」を読み聞かせ

上津浦浜集会所

- ・フットパスコースを歩く（各地区ごとのコース）
- ・バランスのよい献立づくり、コンビニごはんガイドについて説明

※実施献立（3地区共通）

ごはん、豚肉のおろし煮
アスパラガスと新玉ねぎのサラダ
かぼちゃのいところ煮



※各地区のウォーキングコース詳細

下津江センター

リップルランドコース（約3.5km）10時～11時30分

下津江センター⇒有上津浦学習センター明中学校⇒有明小学校⇒有明支所
展望所⇒四郎ガ浜

ビーチ海水浴場⇒美濃越港⇒下津江センターへ戻る

上津浦学習センター

フットパス上津浦コース（約4.5km）10時～11時15分

学習センター⇒法林寺⇒正覚寺⇒若宮神社⇒谷合橋⇒野首塚⇒祇園様⇒
横浜橋⇒JA上津浦支所⇒諏訪神社⇒学習センターへ戻る

上津浦浜集会所

フットパス上津浦コース（約4.5km）1時間

浜集会所⇒法林寺⇒正覚寺⇒若宮神社⇒谷合橋⇒野首塚⇒祇園様⇒
横浜橋⇒JA上津浦支所⇒諏訪神社⇒集会所へ戻る

<今回の目的達成度や反省点（地区毎）>

下津江センター

達成度——4（できた）

- ・エプロンシアター「はらぺこあおむし」は大好評だった。
- ・「食えること」を意識して、日頃の生活のふりかえりもできてよかった。
- ・「減塩」については、意識も変わってきて、皆さん心がけているようだった。
- ・3年ぶりの開催で、地区をあげて準備に協力して頂いた。

反省点——

- ・時期的に雨の季節で心配したが天気も味方した。
- ・コロナ過のために、地区コミセンの利用が限定されて結果的に狭い「地域」ごとに辞しして、そのことは逆に参加しやすくなってよかった。
- ・準備段階から地区内の会員さんの協力があり、「歴史」これ

までの実績の強みを実感した。

上津浦学習センター

達成度——4（できた）

- フットパスコースは、全コースではなかったが、健康志向が強く91歳の人でも元気に歩かれたのでこちらが元気をもらった。
- 「味については、男性は少し不満そうだったが。女性は数年前までは「食改さん」や「婦人会」で活動しておられ、活動が続いていることを喜んでくださっているようでよかった。

反省点——

- コミセンでの飲食ができないというので、会場探しに苦労した。調理場だけつかわせてもらって、車で運んで盛り付け、食事となった。ここでも会員の協力があったからこそできたと感謝します。

- フットパスと組合せでよかった。
- 味付けは薄いけど、最後のかぼちゃのいとし煮で大満足して帰られた。

要望として・・・・・・1年に一回しかないのか？

上津浦浜集会所

達成度——4（できた）

- 会食への参加者最高齢が99歳8か月。お年寄りの交流の場の延長として必要。
- 歩いた人の中にも90歳に近い人がいて、「健康づくり」への意識が高いと思った。
- 「結婚と同時に食改に入った」という70代の女性がおられて、このような事業の大切さを痛感した。

反省点——

- コミセンが使用できなかったため、3ヶ所（3日間）で実施。会員さんにはかなりの負担になったかもしれない。

- 先輩諸氏に感謝します。
- できることをできるところから、できるだけやってみると達成感もあり、お年寄りにも喜んでもらえて食改さんの意欲も開ける！と思った。



楽しく食事と交流が
できました。