



「地域の皆さんの健康寿命を延ばそう!」を目標に、「食」による健康づくりに取り組んでいるのは、ヘルスマイトと呼ばれる『亀山市食生活改善推進協議会』の皆さん(37人)。あいあい、各地区コミュニティセンターや公民館などで、生活習慣病予防食、減塩食、骨粗しょう症予防食など、健康増進のための料理講習会を開催し、「食」の大切さなどを地域の皆さんにお伝えしています。健康意識が高まる昨今、「健康づくりの担い手」として、活躍がますます期待されています。

### 一どのような活動を?

「各地域での健康増進のための料理講習会や、親子や高齢者向けの食育教室も開催しています。ほかには、会員が定期的集まり、自

らの知識習得のための勉強会を行ったり、新しいメニューづくりに取り組んだりしています。また、『野菜たっぷり 簡単クッキング』や『無理なく減塩クッキング』など、お勧めの献立をまとめたパンフレットを配り、皆さんの健康的な食事づくりの参考になればと紹介しています。」

### 一皆さんにお伝えしていることは?

「身近にある食材で手軽に作れる、主食・主菜・副菜・汁物・デザートが揃ったバランスの良い献立をお伝えしています。また、高齢者向けならタンパク質、骨粗しょう症予防ならカルシウムの摂取など、皆さんの状況・要望に適した提案を行っています。」

### 一活動していてうれしいことは?

「地域の皆さんに、ご自宅などで、

お伝えした料理を作っていたときは、健康づくりに少しでも貢献できたと感じられ、とてもうれしいです。」

### 一この活動の良いところは?

「最近では、インターネットなどで簡単に献立を検索できますが、それでも一人ではなかなかできない食生活の改善などを、地域の皆さんや会員同士で協力して取り組めるのは、この活動の良いところだと思います。」

### 一これからの目標は?

「これからも『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、微力ながらも「食」による地域の皆さんの健康づくりに貢献したいと思います。自分や家族の健康を守りつつ、地域の方々が少しでも長く健康的に過ごせるように願っています。」



## 亀山市名誉市民

### 彫刻家 中村 晋也

#### 作品紹介「ふるさとあい」Vol.19

### かたくらこじゅうろううかけつな 「片倉小十郎景綱公」(平成24(2012)年建立)

伊達政宗の右腕とも称された片倉小十郎景綱は、終生変わらぬ忠誠心で政宗に仕え、後に白石城(宮城県白石市)を賜り、伊達領最南端の重要な守りを任された戦国武将です。若い頃から笛の名手としても名高く、その笛の音は、戦塵にまみれた武者たちの心をひととき慰めたと伝えられています。戦の合間、重い甲冑を外した景綱の右手に握られているのは、愛用の横笛「潮風」です。菩提寺の傑山寺には、景綱の墓標である大木「一本杉」が、今も静かにそびえたっています。11月3日から国立新美術館で開催される「日展」で展示され、全国を巡回することになります。

特別協力 公益財団法人中村晋也美術館([URL http://www.ne.jp/asahi/musee/nakamura/index.html](http://www.ne.jp/asahi/musee/nakamura/index.html))



178cm(高さ)×84cm(幅)×88cm(奥行き)  
(宮城県白石市傑山寺)