

# えがお

好天に恵まれ開催!



## 親子DEミニウォーキング&スタンプラリー



11月10日(土)、前日までの雨が嘘のような青空の下、開催できました。

4年目の今年は34名の参加者で、保護者の方と参加しているお子さんの笑顔はキラキラしていました。



学生さんが出題するクイズに親子でチャレンジ!

### ★参加者の感想★

(保護者の方の感想)

- ・親子の時間を作れて良かった。
- ・歩くことの大切さ楽しさを改めて実感した。
- ・天気にも恵まれ楽しくウォーキングできた。
- ・また参加したい。

(小学生の感想)

- ・つかれたけれどたのしかった。
- ・きょうあるいてクイズやスタンプラリーがたのしかった。
- ・ゾウキリンさがしがたのしかったゾウ。
- ・ウォーキングしてクイズやスタンプしてたのしかった。
- ・まなこ先生とたいそうしたことがたのしかった。

### 十文字学園女子大学4年生の学生さんは今回で卒業! 最後にもみんなで記念の集合写真!



平成 30年11月号 発行 新座市保健センター  
 〒352-0024 新座市道場2-14-4  
 TEL・048-481-2211/FAX・048-481-2215  
 ※お問合せは新座市保健センターまで。

# 食育講演会

平成30年9月29日(土)開催

～食の情報を見極める～            

# フードファディズムに流されない食生活



群馬大学 高橋久仁子名誉教授を講師  
にお迎えし、十文字学園女子大学で講演  
会を開催しました。

「新座市民総合大学食育推進学科受講  
生」と「にいざ食育推進リーダー」、十文  
字女子大学食物栄養学科の学生も合わせ  
339名の参加となりました。



講演では、フードファディズムについて、わかりやす  
い具体例や事例を多数紹介してくださいました。

過去に流行した紅茶きのこやココア、納豆、白インゲ  
ン豆など、マスメディアの報道を鵜呑みにせず、自ら冷  
静に情報を判断する力を身につける必要があると言う  
内容でした。

ひとつの食品に偏らず、いろいろなものを万遍なく食  
べることが一番大切であることを力強くおっしゃって  
いました。

参加者の満足度が高い講演会となったようです。

※ フードファディズムとは、食べ物や栄養が健康や病  
気へ与える影響を過大に信じ評価すること。



講師 群馬大学

高橋 久仁子名誉教授

健全な食生活を阻害する要因の  
うち、フードファディズムとジェン  
ダーに着目した研究を行い、「メデ  
ィアに惑わされない食生活」を提  
唱。日本でのフードファディズム概  
念研究の第一人者。

著書として、「健康食品ウソ・ホ  
ント」「食べ物情報」ウソ・ホント」  
(講談社ブルーバックス)、「フードファ  
ディズム:メディアに惑わされない  
食生活」(中央法規出版)、「食と健  
康Q&A:チョットおかしな情報の  
見分け方・接し方」(フットワーク出版)、  
等がある。



# 満員御礼

# マインドフルネスを体験しよう!

平成30年10月7日(日)・11月3日(土)開催

ふるさと新座館(野火止公民館)で、文京学院大学人間科学部心理学科助手(新座すずのきクリニック臨床心理士)杉山風輝子先生と、早稲田大学大学院人間科学研究科臨床心理学領域博士後期過程在籍(臨床心理士)高橋徹先生をお招きし、マインドフルネスと自殺予防について基礎的な講義と脳科学的な観点での講義を行い、途中で瞑想体験も行いました。昨年に続き好評につき、両日合わせて94名の御参加をいただきました。



## ★参加者の感想★

- マインドフルネスがゴールとしている場所が、“リラックス”ではなく“気づき”だということ。
- (マインドフルネスを)体験した時に今までとは違った気づきをすることで楽に考えられるようになった。



# 女性が輝くハッピーエイジング講座 ～カラダのSOSってどんなこと?ピンチをチャンスに!～

平成30年9月30日(日)開催

中央公民館軽体育室で、FutureStyle 女性とベビーのポディーバランス研究会代表・NPO 法人ちえぶら理事(ウィメンズケアアドバイザー)HiROE(星名弘恵)先生をお迎えし当日は22名の参加がありました。女性ホルモンのダイナミックな変化を正しく知り、こころも体もしなやかに美しくなる方法を学びました。

## ★参加者の感想★

- 更年期の症状など具体的に聞いて良かった。どうして起こるのかが分かったことで心構えができ、不安が少し少なくなった。



HiROE(星名弘恵)先生

# 第38回健康まつり大盛況でした!

## 開会式では健康標語の表彰!



## 親子お絵かきパンケーキ体験!



10月21日(日)、秋晴れの中の開催となりました。会場内はどのブースも活気にあふれ、家族連れが多く来場されていました。小さなお子さんから大人の方まで、思い思いにスタンプラリーを楽しまれました。

## 11/10~11/16は「アルコール関連問題啓発週間」です!

平成26年に「アルコール健康障害対策基本法」が施行され、アルコールに関するさまざまな問題について、広く関心を寄せていただくために「アルコール関連問題啓発週間」が定められました。

これから年末に向けて酒席が増える季節です。適正飲酒の10か条を参考に楽しく適量飲酒でお酒と付き合いましょう。

### お酒と上手につきあおう

■ 適量は1日に日本酒1合程度

適量は1日純アルコールで20g程度



■ 適量の2倍超 → 生活習慣病のリスク「高」

### ★適正飲酒の10か条★

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない  
他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

※公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページから抜粋

おいらも  
気をつけるゾウ!

