



群馬県がん患者団体連絡協議会 ニュースレター♪

2018年2月
第65号

編集・発行/公益財団法人群馬県健康づくり財団

がん連協の活動を振り返ります

- 1 がんと向き合う作品展を開催しました
- 2 がん患者ミーティング 2018を開催しました

がんと向き合う作品展を開催しました

2018.2.8～2.9

平成30年2月8日(木)、9日(金)群馬県庁1階、県民ホール南側において、第7回目となる「がんと向き合う作品展」を開催しました。

大島会長、共催者である群馬県健康福祉部保健予防課がん対策推進室 柿沼室長、群馬県健康づくり財団 戸塚専務理事のあいさつの後、スタートしました。

今回は、ひまわりの会、群馬あかぎ互療会、1. 2の3で温泉に入る会ぐんま、みゆらりっぷから約100点の出展があり、書道、写真、手芸、工芸など、見事な作品が展示されました。来場者が持ち帰れるペーパークラフトも展示され、子どもが楽しく遊び、喜んでお土産にいただきました。初めて出展されたみゆらりっぷ会員のスイーツデコレーションは本物のお菓子と間違えてしまいそう…見るからにおいしそうな作品でした。

1. 2の3で温泉に入る会ぐんまの皆さんが、折り紙のワークショップを今年も行い、パタパタ鶴の折り方を教えていただき、サロンスペースはにぎやかな交流の場となりました。9日にはあおばの会の方もサロンスペースを担当いただき、楽しい時間を過ごすことができました。



出展者の皆さんで記念撮影



日ごろ取り組む様々な分野の作品を取り囲み、楽しく語らいます。



サロンスペースはワークショップや交流の拠点となりました。



群馬県がん患者ミーティング 2018 開催しました

県立健康科学大の看護
学生による健康県戦略
検討も行われました

テーマ — 群馬県民の生活習慣悪化防止に向けた緊急提言
群馬の強みを活かして短命県化を防ごう —



平成30年2月17日(土)、群馬県健康づくり財団6階大会議室において、恒例の「群馬県がん患者ミーティング 2018」を開催しました。

テーマに沿い、第1部は当協議会 運営委員の群馬県立県民健康科学大学 看護学部 教授 狩野太郎先生に進行と講演をお願いしました。リレートークでは、健康科学大の看護学部2年生(小林萌伽さん、浜明日香さん、山本里佳子さん、吉田茉以さん)が、「青森・群馬・長野の3県比較に基づく健康県戦略を発表しました。生活習慣指標によると群馬は、概ね平均的な生活習慣を示す一方、野菜摂取量は上位、喫煙と塩分摂取量は下位となっているそうです。「義理人情に厚いが大雑把で飽きっぽい」県民性をふまえ「身近な人の禁煙や減塩のために一肌脱いでもらう」という形で自身の生活習慣改善につなげたり、「簡単に楽しく、よろこびや成果を実感しながら、減塩や禁煙ができる」という戦略を工夫できれば効果的と考えられるという研究結果を発表してくれました。



写真
(上)大島会長あいさつ
(下)健科大看護学生による
興味深い研究の発表です。

続いて狩野先生から、「健康的な生活習慣は、美味しい、楽しい、きれいでお得！」というタイトルで講演していただきました。

最近発表された統計によると群馬の喫煙率は 37.3%で全国ワースト1位、一日の平均歩数も全国 37 位、野菜摂取量も全国 27 位、子供の肥満傾向も目立ち、12歳男子では全国ワースト1位・・・このままの生活習慣を放置すれば、20-30 年後、群馬は日本一の短命県になりかねない。

そこで、各種統計から見えてくる群馬が抱える健康上の問題点や課題として、上記のデータを挙げ、みんなが健康的な生活が送れるような環境を整える必要があり、不健康な生活習慣の世代間連鎖を断ち切るため、学校や行政、患者団体などが知恵を絞り、安い・美味しい・簡単・楽しい・便利でお得な方法をPRしようと提案されました。また、血糖や脂肪代謝に問題を抱える「隠れメタボ」が目立つ群馬県民の解決策のポイントは「食事」と「運動」にあり、炭水化物のドカ食いをやめ、野菜や汁物から食べ始める。毎日の生活に10分運動をプラスして、階段や坂があったら「薬」だと思って上がっていきましょう。



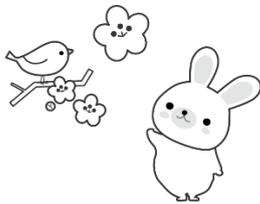
たっぷりのユーモアも交えて
リレートークを進めてくださった
狩野先生。

群馬の良いところをふんだんに
取り入れた生活習慣を身につけたいと感じました。

群馬県がん患者ミーティング 2018



自然環境
温泉、
水、きれいな空気
美味しい野菜・・・
群馬は魅力いっぱいです。



続いて群馬の強みを生かした生活習慣の改善策についてお話がありました。

群馬の魅力・・・恵まれた自然環境や素晴らしい温泉、美味しい水、きれいな空気、新鮮野菜、畜産物などがたくさん挙げられます。眺めてよし、歩いてよし、景色を見て息を吸うだけで幸せです。運動もしやすく、運動したくなる環境も整っています。

群馬の人々が持つ力・・・日ごろの生活の中で自然に身につく骨太の体力と根性、体力・気力・助け合いの心を持っています。家に閉じこもっていたらもったいないので、自宅の前や通学路の雪かきや掃除で体を動かしてみましよう。ゴミ出しは車ではなく歩いていきましょう。

群馬の美味しい野菜・・・群馬の新鮮野菜はどれも全国屈指のおいしさです。美味しい野菜が食べられるのは群馬県民の大きな贅沢でもあります。安くて手軽で美味しい野菜料理をぜひみんなで広めましよう。

健康的な生活習慣に、「美味しい」「楽しい」「簡単」「便利」「お得」をプラスましよう。

その後、あけぼの群馬の本田会長や事務局、狩野先生、企業の会社員の方々の食事、運動、禁煙などの好事例の紹介があり、「群馬県の生活習慣悪化防止に向けた緊急提言 2018」が大島会長から読み上げられました。

狩野先生、素晴らしい講演をありがとうございました。

□ 群馬県の生活習慣悪化防止に向けた緊急提言 2018 □

◎美味しい地元野菜をたっぷり食べて健康美人

- ・安くて新鮮な地元野菜をたっぷり美味しく食べられるメニューを身につけよう！

◎運動は最高の薬

- ・毎日の生活に10分の運動を取り入れ、体も心も健康になろう！

◎義理人情の力で禁煙しやすい環境づくり

- ・職場や地域のリーダーが禁煙対策の先頭に立ちみんなが禁煙しやすい環境を整えよう！

群馬県がん患者ミーティング 2018



第2部は、お楽しみ♪ 歌って、笑って、歌声喫茶「笑顔」を開店しました。

歌声喫茶はコーヒー、ジュースなど飲料を供し、アコーディオン、ピアノなどの生(なま)伴奏によって、司会者(うたごえリーダー)のリードで参加者が、歌集をもってともに歌を歌い合う場です。「うたごえ喫茶」と表記されることも多いとのこと。1954年(昭和29)、東京都新宿区歌舞伎(かぶき)町の食堂で、店内にかかっていたロシア民謡のレコードにあわせて客が歌い始めたことにヒントを得て、50年代後半から全国に広がったそうです。ただし、歌声喫茶という呼び方は当初なく、いつしか総称して歌声喫茶とよばれるようになったそうです。

ナビゲーターはおなじみのヨロコンデぶっちさんと花澤町子さんです。みなでお茶を飲み、声を出して、楽しく歌って朗らかに・・・をテーマにおふたりの楽しいおしゃべりとぶっちさんの華麗なギター伴奏のリードで歌いました。歌詞カードを用意し、「いつでも夢を」、「高校3年生」、「四季の歌」、「かあさんの歌」、「上を向いて歩こう」、「見上げてごらん 夜の星を」などを楽しみ、町子さんのアカペラコーナーに聴き入りました。

アンケートには「久しぶりに声を出して歌い、楽しかった」と感想をいただきました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



ヨロコンデぶっちさんと花澤さん(着物がお似合いです)のトークに会場は笑いで包まれ、楽しく歌うことができました。実習で忙しい学生も最後まで一緒に参加してくれました。

※今号お届けの予定だったがん連協の活動を振り返って(後編)は次号に掲載いたします。

編集後記

2月は作品展、ミーティングなど、当協議会の行事が多く実施されました。ご協力いただいた皆様にお礼申し上げます。このところ桜のお菓子をよく見かけるようになりました。もうすぐ来る春を思いながら過ごしたいと思います。(3月上旬、いきなり初夏がやってきました・・・) 来年度もよろしく願います。

事務局：〒371-0005 前橋市堀之下町 16-1 (公財) 群馬県健康づくり財団 企画広報課内 電話 027-269-7403