

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
今込 祐弘



## 祝 3年振りの 湘南ひらつか七夕まつり

平塚市制90周年、「湘南ひらつか七夕まつり」70周年の今年、3年振りの七夕まつりが開催されました。

作業内容は以前と同様に照明用電線の補修・整理、吹き流しのテープをカット・貼り付け、備品の準備等です。作業は今までの作業内容を知り尽くした下村さんを中心に進められました。

今年も3年振りであり、開催決定もやや遅く、また参加団体企業も若干少な目であり、更に新型コロナウイルスの影響もあり、MACのお手伝いも5月28日から6月26日までの10日間に、1日に6名以内での参加という制約の中でのお手伝い募集でした。

### 会員のボランティア活動

### 食生活改善のすすめ

会員の小澤昌美さんが取り組んでいる食生活改善推進員について寄稿して頂きました。高齢化と食生活について参考にして頂きたい。

### 食生活改善推進員とは

言葉通り「食生活を改善する人」です。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティアとして活動するとともに、それに纏わる生活環境の改善も含まれています。

私では、なぜ食生活改善員を目指したのかを紹介いたします。

### 私の略歴

約35年間会社員として食に関する管理の仕事をしていました。主に弁当・惣菜・サンドイッチ等の人・もの・金を管理していました。私の仕事の謳い文句は、「献立のたてられない栄養士」、「料理のできない調理師」、「雑用志向の管理職」です。食を志していたのに食に関する基本ができていないと思ひ、改めて勉強を直したいと思ひました。

### 母の介護で感じたこと

もう一つは2年前に他界した母親です。母親の介護、介助は大変なこともありましたが、それは当然のことと思っていました。しかし、自分に置き換えた時、できる限り人の世話にはなりたくないと感じ、「ぼくは死にたい」が本音で

す。ですので、今回の食生活改善員の役割の一つが「安らかに週末を迎えるため」のガイドブックとらえることもできます。

### 食生活改善員の役割

老若男女すべてをフォローするのが責務ですが、自身にも迫る高齢対応からスタートしたいと思っています。最初は自分だけのことで考えていましたが、折角なら回りの方も巻き込んでと思っています。これが食生活改善員を目指した理由です。そして、ご興味があるなら講習会の開催など、このMACで共有していくことも考えています。

### 良い食習慣のお手伝い

実は割と当たり前のことなのです。でもこれを継続し習慣化するのができるようなので、これを導くのが食生活改善員となります。現在、平塚市においても「健康チャレンジ」をテーマにいろいろな活動が実施されています。私もその一人として、より良い食習慣づくりをお手伝いできればと考えています。

小澤 昌美 記

平均寿命	健康寿命	その差
80.98	72.14	8.84

【2016年 厚労省データ 男性版】

上記の表のように平均寿命と健康寿命との差は10歳程度あります。これは10年間健康ではない生

**当面のスケジュール**

8月のパソコン勉強会は休会です

8月29日(月) パークゴルフの会

8月5日、12日、19日、26日(金) 囲碁を楽しむ会