

健康づくり活動費助成金実績報告書

しずおか健康いきいきフォーラム21会長様

組 織 名 特定非営利活動法人
海とまちと里山くらぶ in しずおか
代表者氏名 津田恵子 印
担当者氏名 津田恵子
電話番号 090-5115-5601

次のとおり健康づくり活動を実施しましたので、報告します。

活 動 名	海のめぐみと里のめぐみで LOHAsTic に心を癒そう
日 時	2007年10月20日、11月23日、2008年1月20日
会 場	1. 島田市岸町の農園 2. 吉田港 3. 島田市柳町
参 加 者 数	1. 15人、2. 30人 3. 16人
活 動 内 容 及 効 果	<p>1. 島田市岸町 サツマイモ堀と柿採り 2. 吉田港海岸の掃除と漁師のおかみさんから魚のおろし方伝授 3. ハーブで心をリフレッシュ</p> <p>詳細は別紙で</p> <p>できるだけ詳細に活動内容等を記載して下さい。(別紙可) 当日配布資料、実施状況の写真等も添付してください</p>
所 要 経 費 内 訳	<p>会場費 5000円、報償費 35,000円 印刷製本費 2400円、保険料 870円、 消耗品費・食材費 38,896円</p> <p>領収書又は領収書の写しを添付してください。</p>
事 業 費 請 求 額	40,000円

活動内容及び効果についての報告

しずおか健康創造 21 アクションプラン

1 食生活領域の重点目標

- (1) よい食習慣を持つ人を増やす
- (2) 適正な栄養素を摂取できる人を増やす
- (3) よい食習慣実践のための環境を整える

3 休養・こころ領域の重点目標

- (3) ストレスを軽減させる

に沿って3つの事業を展開した。

タイトルを「海のめぐみと里のめぐみで LOHASTic に心を癒そう」として食べ物を通して元気のもとを作ることとハーブ等植物の癒し効果を暮らしに取り入れる事業を行った。

第1回として「稲刈りと芋煮会」を企画したが、雨のため中止となり、その代替として、10月20日に「サツマイモ堀と柿採り」を行った。障がいを持った子供たちも参加し、土の中からサツマイモが出てくるのに驚き、スコップで掘って達成感を味わった。また、場所を変えて柿を採ったが、子供たちは木に登ったりして楽しんだ。大人も子供も食べ物を収穫する喜びを満喫した。最後に収穫したサツマイモをフライにして食べた。サツマイモは便通をよくし、ビタミンCも豊富なので、来年も作付けをしたい。

第2回は「海岸の掃除と漁師のおかみさんから魚のおろし方伝授」であった。清掃範囲は狭くしたが、その理由は障がい者の参加もあり、目の行き届く範囲とした。また、あまりにもごみが多いので、短時間に清掃でき、美しくなった海岸を見届けたかったからである。拾ったごみを前に写真を撮ったが、その量を見て、参加者はまちの暮らし方を見直す必要性を強く感じたようである。

清掃のあとは漁師のおかみさんたちからたちうおの刺身の作り方を習い、その刺身とたくさんのさかな料理を満喫しました。漁師のおかみさんたちは海岸に流れ着くごみを見て、海を汚してしまったらきれいにするすべがない、魚は汚れた海で育つはずがないと強い口調で訴えられました。おいしいものを食べたいなら、海のことや魚のことも考えてほしいと話されました。その声は参加者の心に届いたようでした。

第3回は「ハーブで心をリフレッシュ」の講座を開いた。3人の講師からビタミンCの豊富なローズヒップのはなし、タイムとセージをウォッカに漬けてうがい薬をつくる方法、ハーブ料理をみんなで作る、と盛りたくさんの内容で参加者も満足であった。特にうがい薬づくりは簡単だが、ハーブの効用を引き出して活用するヨーロッパの知恵を学びました。作ったチンキ剤は2週間後に使えるようになります。風邪がまだまだはやっている時期、楽しんでうがいが出来ると思います。また、カモミールと煎茶をブレンドしたハーブティーをのみ、その効用は睡眠前に飲むとぐっすり眠れるというものでした。ストレスをためないためには睡眠をとることで、ハーブを使いこなし体も心もリフレッシュしたいものです。

活動の写真を添付します。

2007 年度健康づくり活動費助成金 収支報告書

収入

2007 年 11 月 23 日	第 2 回参加費	22,000	大人 19 人、子供 6 人
2008 年 1 月 20 日	第 3 回参加費	15,000	大人 15 人
2008 年 2 月 5 日	補てん	5,166	
合計		42,166	

支出

2007 年 9 月 10 日	印刷費	400	まちづくり島田
2007 年 10 月 20 日	報償費	10,000	看護師謝礼
2007 年 11 月 19 日	消耗品費	4,810	カーマ（軍手ほか）
2007 年 11 月 20 日	保険料	870	全国社会福祉協会
2007 年 11 月 22 日	消耗品費	498	薬のステラ（カイロ）
2007 年 11 月 23 日	報償費	10,000	看護師謝礼
2007 年 11 月 23 日	会場費	5,000	しらすくらぶ
2007 年 11 月 23 日	食材費	22,500	しらすくらぶ
2008 年 1 月 6 日	印刷費	2,000	まちづくり島田
2008 年 1 月 13 日	消耗品費	3,720	カインズホーム（瓶ほか）
2008 年 1 月 19 日	食材費	3,712	アピタ（セロリほか）
2008 年 1 月 19 日	食材費	1,182	田子重（タイムほか）
2008 年 1 月 19 日	食材費	2,474	COOP（鶏肉ほか）
2008 年 1 月 20 日	報償費	15,000	講師 3 人分
合計		82,166	

支出 - 収入 = 40,000

イベント写真

- P1 , 2 2007年10月20日 サツマイモ堀と柿採り
参加者は自然の恵みを実感した。
- P3,4,5 2007年11月23日
海岸の掃除と漁師のおかみさんから魚のおろし方伝授
海岸の清掃と集まったごみの量をみて、日常の生活を反省した。
漁師のおかみさんたちの太刀魚のさばき方と魚料理に満喫
シラス工場の見学もした。
- P6 2008年1月20日
ハーブで心をリフレッシュ
講義が2こま、実習が2こまといった運びでハーブの魅力を知った。
タイムとセージをウォッカに漬けてうがい薬を作った。今年ほうがいをして風邪をひかないことを期待する。