

健康チャレンジ日記

～経過報告～

昨年8月3日からインターネットを活用して、いつでも参加ができるようになった「健康チャレンジ日記」は、現在、191名の方が参加申込みをされ、実際に116名の方々が健康づくりに継続して取り組まれています。

●現在までの目標体重達成者数は？

参加者自身で立てた目標体重を達成した方は、延べ20名です。ある参加者は地道に取組を継続し、リバウンドもせずに数カ月で約10kgの減量に成功しています。

●継続する秘訣は、保健師などへ相談して、アドバイスをうまく活用すること！



よくある相談を紹介します！

Q 朝、時間がなくて、朝食を取らないようになってしまった。少しでも取ったほうが減量するためにもいいのですか？

A 朝食をきちんと取ることは、非常に大切です。活動に必要な栄養（特に脳のために）を補給することで、集中力や学習能力などが高まります。また、減量の観点からも、1日3食を基本に、これから活動する朝にしっかり食事を取り、夕食を控えめにすることがポイントです。時間がない場合、前夜におにぎりなどを準備して、少しでも取るようにしてはいかがでしょうか。

Q 順調だった減量がリバウンドし始めた。どうしたらいいのでしょうか？

A 絶食など、急激に食事を控えた減量を行っていないでしょうか。短期間の無理な減量は、長続きしません。また、蛋白質やビタミンなどの必要な栄養を取らないと、脂肪だけでなく、筋肉も落ちてしまい、やせにくい体になって逆効果です。1カ月1kg減量を目安に、食事のバランスを考えながら、取り組みましょう。

参加者が取組の中で、困ったことや疑問に思ったことを「相談コーナー」機能を利用して、保健師などに相談しています。そうすることで、無理せずに継続して健康づくりに取り組むことができます。

まだ、参加されていない市民・市内勤務者の皆さん！随時、参加申込みを受け付けていますので、ぜひ、一緒にチャレンジしてみませんか。お待ちしております！

問い合わせ 浦添市保健相談センター



パソコンからの方
携帯電話等のモバイルからの方

☎876-6000

<http://health.city.urasoe.lg.jp/>

<http://health.city.urasoe.lg.jp/m>

市内企業のグループ参加大募集



これまでの個人参加に加えて、グループ単位での参加も可能になりました！職場の同僚や上司と一緒にグループを作って、「健康チャレンジ日記」に参加してみませんか？詳細は、市保健相談センター「健康チャレンジ日記」担当までお問い合わせください。

新型インフルエンザ情報

2月17日に、沖縄県はインフルエンザの流行警報を解除しました。

しかし、今後も地域的な小流行が起こる可能性があるため、咳エチケット及び手洗い・うがいを習慣づけ、市民一人ひとりが「かからない・ひろげない」という意識をもつことが大切です。

本市が行っている「生活保護世帯又は市民税非課税世帯に対する接種費用助成期間」及び「払い戻し手続き期間」は3月31日までです。希望される方は早めの接種、手続きをお願いします。

また、輸入ワクチンが承認されましたが、現時点でも十分国産のワクチンで接種が可能となっております。予約の際に医療機関でお問い合わせください。

手洗い・うがい・咳エチケットを習慣づけましょう！



チバリヨ・パト！

ロビンソン・パトリック
Patrick Robison
2008年8月から国際交流員として、
浦添市役所国際交流課に配属される。
米国アイダホ出身。

文・英訳：ロビンソン・パトリック

幸運のシャムロック

毎年、3月17日にはアメリカで「聖パトリックの祝日、英語でSaint Patrick's Day」という面白い行事があります。もともとアイルランドの祝日で、アイルランドから移民した人からアメリカやオーストラリアに広まりました。国によって祝いが違います。アメリカでは、次の3つの方法で祝います。

- ① 緑色の衣服を着ること
 - ② 緑色の衣服を着忘れた人を軽くつねること
 - ③ 食べ物であり、ゲール語であり、好きなアイルランド文化を祝うこと
- シカゴやインディアナポリスでは、街に流れる川を、野菜の染料で緑色に染めます！「緑」はアイルランド系の人にとっては大切な色であり、アイルランドの象徴としてよく使われます。

私の名前も「Patrick」なので、3月17日になると必ず周りから「あなたの日ですね！おめでとうございます！」という冗談をされます。私はアイルランド系のアメリカ人で、両親が80年代にアイルランド島に住んでいる親戚を訪ねた旅をきっかけに、この名前を選んだそうです。私がアイルランドと繋がりがあっても、アイルランドやアイルランド文化について、ほとんど分かりません。アメリカ人は家族や祖先が外国から移住してきたとしても、アメリカ人としてのアイデンティティーを持つ人が多く、自分の家族史を全く知らない人もよくいます。そういう私も、自分のルーツより日本や沖縄の文化の方が詳しいので、ちょっとおかしいですね。

アイルランドとの繋がりを深めようと頑張っているアイルランド系アメリカ人に会ったことがあります。その中にはゲール語を勉強したり、アイルランド島に行ったり、アイルランドの衣装を着たりする人がいます。私はこれまで好奇心によって色々な国を見てきましたが、祖先のことももっと知りたいという願望があり、いつかは「エメラルド島」と呼ばれているアイルランドにも行ってみたいと思います。アイルランド人はうちなーんちゅといくつかの共通点があるそうです。例えば、音楽好きで優しいところなど。

アメリカではアイルランドのことをあまり分らずに聖パトリックの祝日を祝っている人もいますが、この日をきっかけに、少なくともアイルランド系のアメリカ人にとって、自分の祖先、そしてその祖先がアメリカの歴史で果たした役割について、考える機会になります。では皆さん、今年の3月17日に、緑色の服を着てエメラルド島でお会いしましょう！

A Shamrock for Luck

March 17th marks an interesting event in the American holiday calendar - Saint Patrick's Day. This holiday originated in Ireland and has since spread to the United States, Australia, and several other countries around the world. Traditions vary according to the country; in the United States one is supposed to wear green, pinch those who forget to wear green, and celebrate all things Irish. Some cities in the United States such as Chicago and Indianapolis even go so far as to dye their river green with a vegetable-based dye to celebrate the holiday! As you can see from these examples, green is a very important color for the Irish, and is often used to represent Irish culture.

My first name being Patrick, I have been jokingly congratulated on it being "my day" when March 17th rolls around. I am of partial Irish ancestry, and my name was chosen by my parents after they took a trip to Ireland to visit our relatives there in the early 1980's. Despite these strong Irish connections, I know surprisingly little about Ireland and Irish culture. This is fairly common in the United States, where Americans may have family history in a number of countries around the world, but usually end up embracing a separate American identity instead. It makes me smile to think that I probably know more about Okinawan and Japanese culture now than I know about my own roots!

I have met a number of Americans who are trying to bridge the gap with their Irish ancestors. Some people study Gaelic, others wear Irish kilts, some take a trip to Ireland. Though my interests have led me to focus on other countries, I can understand this desire to know where one's family comes from, and hope to someday visit the "The Emerald Isle". From what I hear, the Irish may have several things in common with Okinawans - they are known for their love of music and their friendly manner, for example.

While many people celebrate Saint Patrick's Day in the United States without knowing much about Ireland, at least it gives Americans with Irish heritage an opportunity to think about their ancestors and the important role they have played in our country's history. Have a nice Saint Patrick's Day, and don't forget the green!



Gallery Tedako

作品募集

- (テーマは自由です)はがきで送ってください！
- 〆切りは毎月12日迄
- 〒901-2501 沖縄県浦添市安波茶1-1-1 浦添市役所国際交流課
- ☎876-1234 (内線2613・2614)