

食生活改善推進員になるには…

毎年11月～3月ごろにかけて、市が開催している推進員養成講座(全7回)を、受講していただきます。

健康づくりの活動と一緒に取り組んでみませんか。男性も大歓迎です。

- ★対象 ・市内在住で、健康づくりや食育に興味のある人
・講座修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる人
- ★内容 栄養の基礎知識、生活習慣病予防の知識、食育、食品衛生、調理実習など

トレードマークは「ヘルスメイト」と書かれたピンクのエプロンと三角巾



私たちは 食生活改善推進員です！

私たちは、家族や友人、地域の皆さんに、食を通して健康づくりの輪を広げることが目的に、昭和52年の創立以来「健母の会」の愛称で活動を行っています。

私は、推進員だった母の影響を受け、19年前に入会しました。それ以降、多くの仲間と知り合うことができ、互いに学び合いながら楽しく活動しています。当時の推進員は、一人暮らしの高齢者の自宅へ弁当を届けることが主な役割でしたが、現在は妊婦さんや子どもを対象とした活動も行っています。

私が担当する立石校区では、小学生に地域の良さを体験してもらう「チャレンジタイム」という学習で、約10年前から郷土料理の「カモごはん」や「ふなやき」の作り方を伝えていきます。子どもたちが真剣に取り組む姿や、おかわりをしておいしい「ありがとう」という言葉にいつも元気をもらい、推進員として活動していて良かったと思います。

田竈久美子会長が語る！ 食生活改善推進員

また、これまでの長年に渡る食生活改善や食育の活動が認められ、平成21年に厚生労働大臣表彰、平成22年に小郡市社会功労者表彰を受賞することができたことも活動の励みとなっています。これも、創立当初から、地道に地域に根ざした活動が続けてきた結果です。

これからも時代に合う活動を推進できるよう、会員全員で学習を深めながら、地域の皆さんの健康づくりのために少しでもお役に立てるよう頑張ります。何かお手伝いできることがあれば、声をかけてください。もちろん、一緒に活動する仲間も募集中です。



「小郡市健康を守る母の会」創立40周年を記念して講演会を開催します 生きる元気『村上祥子の食べ力』 参加無料

- ★日時 1月25日(木)
午後1時30分～2時30分(受付1時～)
- ★会場 生涯学習センター七夕ホール
- ★講師 村上祥子さん(料理研究家)
- ★定員 100人(先着順)
- ★申込方法 1月9日(火)から電話(平日午前9時～午後5時)またはファクスで申込み
- ★申込・問合せ先
健康課総務係 ☎72-6666内線123
ファクス72-6477

「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」をモットーに、電子レンジ発酵パンやバナナ黒酢、玉ねぎ氷の開発者として知られ、国内はもとより世界各国で活躍中です。



◀幼稚園での食育活動



◀あすてらすフェスタでの野菜摂取の啓発活動



◀あすてらす食の啓発コーナーでの塩分測定



食生活改善推進員って？

食生活改善推進員(ヘルスメイト)とは「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通して健康づくりを推進する全国組織のボランティアです。小郡市では、現在102人の推進員が「小郡市健康を守る母の会(健母の会)」という愛称で活動しており、平成29年に創立40年を迎えました。

健母の会は、校区公民館で開催する健康クッキングや、市が実施する各種教室で、次の3つのテーマを掲げ、健康づくりの案内役として啓発活動を行っています。

- ①朝食をしっかりと食べましょう
- ②1日350gの野菜を食べましょう
- ③減塩に取り組みましょう

また、地域によっては、幼稚園や小学校、校区公民館、老人会などからの依頼で、一緒に企画し、食育を推進しています。

食の啓発コーナー

平日午前10時～午後4時 あすてらす1階

推進員が常駐しています。お気軽にお越しください。

- 「時短」「簡単」「おいしい」レシピの配布
- 汁物の塩分測定
- 食に関する情報提供
- 推進員手作りおやつの販売

