



# 私たちの健康は私たちの手で

地域の健康を守る！

## 島原市食生活改善推進員



島原市食生活改善推進員の皆さんは、『私たちの健康は私たちの手で』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しています。

現在、約 100 人の会員が集まり、日々、人と人のつながりを大切にしながら食を通して地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

「島原市食生活改善推進員協議会」は、昨年度創立20周年を迎えました。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、まずは自分の健康、家族の健康を守り、楽しく活動することを心がけてきました。このおかげで今でも元気に楽しく活動ができています。今後も会員の皆さんと一緒に「食」を通じて地域の健康づくりのお手伝いを続けていきたいと思えます。そして、食生活改善推進員の力で健康づくりの輪が地域全体に広がっていくことを期待しています。



島原市食生活改善推進員協議会  
会長 佐原 トキエ さん



## こんな活動をしています

### ●研修会や調理実習

自分の知識や技術を身に付けるため、研修会や調理実習に参加しています。また、研修で学んだことを地域へ伝える伝達講習も行っています。



### ●地域での普及啓発活動

男性を対象とした料理教室や各種イベントでの郷土料理の提供、家庭訪問でのみそ汁塩分測定や塩分指導など、地域での活動を行っています。



▲ 男性料理教室



▲ イベントでの郷土料理の提供

### ●地域をつなぐ、世代をつなぐ食育活動



子どもから高齢者を対象に食育活動を行っています。

育児サークルへのおやつ提供や市内の小学校での朝食づくり、親子の料理教室、高齢者への「低栄養」予防教室などさまざまな活動を行っています。



### 第6回しまばら食育フェスタ

## おいしく食べて楽しく食育 2017 ～たっぷり野菜と減塩で血管若返り～

いきいき健康ポイント対象事業

5  
ポイント

「食育」とは、健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むことです。  
「食育」に取り組むきっかけづくりにしまばら食育フェスタに参加してみませんか。

- ▶と き 6月19日(月) 10時～12時
- ▶ところ サンプラザ万町
- ▶内 容 郷土料理の試食、塩分測定、健康チェック、食育クイズなど
- ▶参加料 無料
- ▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)

