

# かけはし

『住んで良かった・住み続けたいと思える片江校区』をめざして

片江校区自治協議会  
片江5-35-20 片江公民館内  
電話・FAX 871-5341

2023年人権カレンダー標語  
見ないふり知らんふり  
ごまかす自分に  
さよならを 角心温

## 食生活改善推進員協議会をご存じですか？



みなさんは、「食生活改善推進員協議会（食進会）」をご存じですか？  
片江校区自治協議会の団体である食進会は、校区内に住む22名のメンバーで活動しています。活動の目的は、校区住民の健康な体を保ち、健康寿命を延ばすこと。食生活の乱れによる疾病を予防するため、住民を対象に、公民館などで料理教室や運動教室を実施しています。※コロナ禍は、活動に制限があります  
片江校区で、ヘルスマイトになった22名の人たちが、食進会として食生活や運動の大切さについて広める活動をボランティアで行っています。

## 私たち、こんな活動をしています！

保健所で行われる料理講習会で学んだ健康食料理を地域のみなさんに伝えるため、毎月第4金曜日に公民館で料理教室を行っています。また、親子料理教室、減塩味噌づくり、校区事業の「ワインとジャズのタペでの「軽食作り」や片江まつりでの「食バザー出店」、高齢者の見守りを兼ねた高齢者配食事業での「お弁当作り」など様々です。

コロナ禍で、公民館での料理教室が開催できない時は、講習会で提供されたレシピをご近所さんへお渡しし、健康食を伝える活動を行っています。

また、健康な体を保つためには「運動」も必要のため、区役所で年に2回程行われるウォーキングなどの運動教室にも参加し、その内容を地域のみなさんに伝えています。

スローガンは  
「私達の健康は私達の手で」



▲親子料理教室



▲片江まつりでの食バザー出店

☆☆☆ 食生活改善推進員（ヘルスマイト）の誕生 ☆☆☆  
ヘルスマイトは昭和20年代、食糧が十分なく栄養不足の中、乳児死亡率が高く、当時の主婦が悩んでいた頃、保健所を中心に「栄養教室」が開設され、主婦を対象に学習が行われるようになりました。そこで健康生活について正しい知識と技術を学習し、自らが健康生活の実践者となりこの問題に取り組む意欲的な主婦のグループが誕生。昭和63年には食生活改善推進員養成事業が予算化され、国の補助事業となり各県で養成事業が進められました。現在は、飽食の時代で国民の寿命も伸び「人生100歳時代」といわれるようになりました。協会では「郷土料理スペシャリスト」の資格認定制度を立ち上げるなど、新しい取り組みを行っています。

日本食生活協会ホームページより

## 【4月 片江校区の行事予定】

※は要予約。☘は高齢者対象。👨👩👧👦は未就園児対象。

日	時間	予約・対象	行事	主催	場所
2 (日)	8:30~		壮年ソフトボール大会 ◆予備日8月27日	体育振興会	片江中学校 グラウンド
14 (金)	10:00~	👨👩👧👦	にこにこ広場 ◆おえかき	スマイル片江 【社協助成事業】	片江公民館
14 (金)	10:00~		歩こう会 ◆いこいの家→阿蘇神社→ 三尾池公園→片江中央公園 ☘春の優しい光を楽しむ	衛生連合会	片江老人 いこいの家
20 (木)	13:30~	☘	さんさんサロン	さんSAN★片江 【社協助成事業】	片江 江陽館
21 (金)	10:00~	👨👩👧👦	ふれあいこどもサロン	神松寺3-1のボランティア 【社協助成事業】	ふれあい会館
28 (金)	13:30~	☘	ふれあいサロン	ひまわり片江 【社協助成事業】	片江公民館
毎月 第2・4金曜	10:00~	👨👩👧👦	こどもサロン四つ葉 ◆14日・28日	片江1~3丁目のボランティア 【社協助成事業】	片江 江陽館

◆お問合せ・お申込み 自治協議会 電話・FAX:871-5341  
◆新型コロナウイルス拡大防止のため、予定が変更になる場合があります。

## ヘルスマイトになるには？

毎年5月~7月頃に城南区保健福祉センター(城南保健所)で開催する「食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成教室」で管理栄養士の講話、運動指導を受け、全課程修了後、城南区食生活改善推進員協議会に入会することで、地域での活動が始まります。ヘルスマイトの養成教室は、年齢、性別を問わず参加でき、費用もかかりません。現在、城南区では約150名がヘルスマイトとして活動しています。

4月から公民館でもヘルスマイトの募集要項を置いていますので、ご興味のある方はぜひご覧ください。あなたも一緒に、校区の皆さんに食生活の大切さを伝えませんか？お問い合わせは城南区保健福祉センター健康課(☎092-831-4261)まで。

## 校区イベント 進捗情報

- 【自治協議会総会】  
4月23日(日)13時半より片江公民館にて行います。
- 【高齢者配食事業】  
公民館にて配食調理ができないため、代替としてお茶の配布を行っています。2~3月中にお届けいたします。

