

今回は「食生活改善推進協議会」の活動について紹介します。

食生活改善推進員は、市民の健康づくりのため、食生活に関する相談や助言などのボランティア活動を行っています。

主な食育活動

1. 推進員の自主学習 今年の目標は「栄養バランスと減塩」

地域で食生活改善等のボランティア活動をするための学習の場



推進員の研修会「心を育てるための食育講話」



在宅介護ボランティア講習

2. 地域への伝達講習 推進員が学習した内容(健康講話、調理実習など)を伝達



レッツチャレンジ健やかクッキング教室

子どもの感想

「包丁はむずかしかったけど楽しかった!」

「みんなで作って食べたから美味しかったのかな(^-^)」



男性のための料理教室

男性の食の自立、健康づくりのためなど、参加者はそれぞれの思いで参加

地域で健康づくりの輪をひろげましょう!

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動しており、市民一人ひとりが、生涯こころも体も健康であるための市民の力になりたいと願っています。

一緒に活動したいという方は、是非、気軽に近くの推進員または保健課に連絡ください。

■食生活改善推進協議会に関する問合せ:仙北市保健課 TEL(55)1112

■食育に関する問合せ:仙北市農林課 TEL(43)2206