

食改さんはこんな活動をしています

市食改協は、コミセンや子ども会が行事などで調理実習を行う際の講師として、会員を派遣しています。郷土料理や減塩料理、防災食など、幅広いテーマで講師を務めることができます。気軽に相談してください。



1_野菜摂取量の測定、2_郷土料理教室、3_家庭における味噌汁の塩分測定、4_子どもの食育教室、5_会員研修、6_市外研修・会員交流会

「食改さん」地域に寄り添い20年

ピンク色のTシャツとエプロンがトレードマーク



市食生活改善推進員連絡協議会は、本年度で設立20周年を迎えました。

本号では、八幡平市における食を中心とした健康づくりの柱となっている同協議会の活動について、振り返ります。問い合わせ先 健康こども課・健康推進係(☎内線1191)

食を通じ健康を支えるボランティア

市食生活改善推進員連絡協議会(以下「食改協」という)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食事を通じた健康づくりに取り組むボランティア団体です。食改協で活動する皆さんは、市町村が開く養成講座を修了した「食改さん」と呼ばれる市食生活改善推進員で、全国で約9万人(※6年度時点)が、それぞれの地域で、生活習慣病予防対策や郷土料理の伝承などの事業を展開しています。

※約1,500の市町村で設立

他にも

身近な「食育アドバイザー」として、健康な心と体を作るために必要な食に関する知識を身に付けてもらうと、食育活動にも力を入れています。活動は、子どもから大人まで幅広い世代を対象に、郷土料理や行事食、食文化の継承など、さまざまな視点で食育を捉え、活動に励んでいます。

この20年の積極的な活動が評価

平成18年5月29日に、旧3町村の協議会が合併して誕生した市食改協は、本年度で設立20周年を迎えました。これまでに食生活改善事業のほか、食を通じた被災者支援など、積極的な活動を行い、平成30年度に岩手県知事表彰(公衆衛生功労者等表彰)、令和元年度には栄養関係功労者厚生労働大臣表彰を受賞しています。

現在、食改協には89人の会員が所属し、食を通じた健康づくりの輪を広げる活動をしています。

本年度は、これまでの活動の節目として、20周年記念誌を作成し、その中で、次世代に伝えたい郷土料理をまとめたレシピを掲載する予定です。世代を超えて、郷土の食文化を語り継いでもらえるよう、さまざまな場面で記念誌を活用していきます。

仲間たちと、地域のためにできることを

自然災害や感染症の流行を経験し「地域のつながり」の大切さが見直されています。「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンに込められた先人たちの思いを受け継ぎ、食を通じて仲間をつくり、互いに支え合える地域を目指して、これからも市民の皆さんの健康づくりをサポートしていきます。

食生活改善推進員養成教室を開きます

市では、栄養や調理の基礎知識を学び、食生活改善推進員を養成する教室を次のとおり開きます。

日時

回	日にち	時間
1	9月10日(木)	10:00 ~ 15:00
2	10月1日(木)	
3	10月22日(木)	
4	11月12日(木)	
5	12月3日(木)	

場所 市役所多目的ホール棟
定員 10人※要予約・先着順
広報はちまんたい

対象者

- 次の要件を満たす人
- ▷健康づくりや食生活に関心がある
- ▷市内に住所を有する(学生は除く)
- ▷9年度から「食改さん」として、地域のボランティア活動に参加できる

参加費 各回300円(材料費の一部)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、電卓

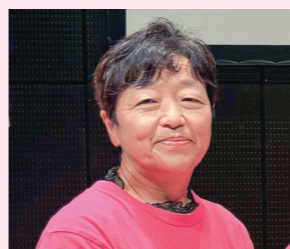
申込期限 8月14日(金)

申し込み方法 健康こども課へ電話または右のQRコードから申し込んでください。



申し込みはこちら

お話を聞きました



市食生活改善推進員連絡協議会
会長 佐々木 ふち子 さん

食改協の会員から誘われたことをきっかけに、活動を通して友人を増やしたいと思い、会のメンバーになりました。平成7年から現在まで31年間、食改さんとして活動しています。教室に参加した人から、「おいしかった」、「楽しかった」という言葉を聞くと、とてもうれしく、活動して良かったなと思います。

生きるためには、食はとても大切です。食改協の活動で食に関する知識が増えたことで自分自身の食生活も変わり、家族も、食への関心が高くなりました。自分自身の健康を守ることは、家族の健康を守ることの第一歩です。ぜひ一緒に活動しましょう。

食育ブースの様子(6年度)



食育月間(6月)に合わせて、市役所結のひろばに食育ブースを設けるほか、食改さんのおすすめレシピを配布しています