

# あなたも しょく かい 「食改」 さんにな りませんか？



食生活改善推進員は、通称『食改さん』の名で親しまれ、『食』を通して地域に健康の輪を広げる活動を行っているボランティア団体の1つです。

全国で活動が行われ、当別町では昭和41年に設立、現在81人の『食改さん』が元気に活動しています。

## どんな活動をしているの？

健康的な食習慣の普及と定着を目指し、町の栄養士や保健師よりアドバイスを受けて、子どもから大人まで幅広い年齢の方を対象とした料理教室などの食育事業を企画・開催しています。

また、参加される方にわかりやすく伝えるために、メタボ予防の人形劇を上演したり、簡単野菜レシピなどを作成・配布をしています。



「食育博士」になって食事マナーを講話する食改さん（子どもプレイハウスにて）

## ◎町民向けに行っている主な活動

### 「地域伝達料理教室」

簡単でおいしい野菜料理実習と、会員が考案したメタボ予防の人形劇などを実施

### 「おやこクッキング」

幼児を持つ親子が一緒に作れるメニューの紹介と調理実習

### 「ふれあい会食会」

高齢者と一緒に楽しく調理実習と交流会

### 「福祉まつり」

当別産の野菜をたっぷり使ったカレーの提供

### 「当別町文化祭」

野菜レシピの紹介や試食提供



## 参加者募集！！

### 季節の野菜を使って料理を作ろう

秋の味覚たっぷりの料理を紹介します。料理が苦手な方、レパートリーを増やしたい方など、年齢を問わず皆さんで楽しく作りませんか？

- ▼日 時 9月25日（金）  
10時～13時（受付9時45分～）
- ▼場 所 ゆとろ 栄養実習室（託児有り）
- ▼内 容 ・講話「太らない食事のコツ」他  
・調理「秋野菜たっぷりピザ」他
- ▼定 員 先着20名
- ▼参加料 1人200円（食材費）
- ▼持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
- ▼申込期限 9月16日（水）
- ▼主催・申込み 町食生活改善協議会  
鉄北・末広地区  
（津崎・☎/FAX22 - 4003）

# 「食」のボランティアさん大募集！

## 養成講座を開催します

『食改さん』となるためには、養成講座を受講する必要があります。

今年度、町では第8期生の養成講座を開催することになりました。



～稲村会長から～

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに「食」を通して、地域の方々の健康づくりをサポートしています。

自分自身の勉強にもなります。たくさんの仲間との交流も楽しいですよ。

私達と一緒に  
活動しませんか？



写真左から  
瀬戸副会長、稲村会長、浅野副会長  
(メタボ予防劇の人形と一緒に)

- 対象者 健康づくりの取り組みに関心があり、受講後に地域で「食」に関するボランティア活動を行うことが可能な方
- 募集定員数 30名
- 受講料 無料  
(テキスト代として1,000円程度負担有り)
- 場 所 ゆとろ
- 講 師 藤女子大学教授、  
町管理栄養士 ほか
- 申込期限 9月30日(水)まで
- 申込み 福祉課保健サービス係  
☎ 23 - 2346

### 【講座開催スケジュール】

	日 付	内 容	時 間
1日目	10月30日(金)	・食改さんの活動を知ろう ・ご存じですか？ とうべつ健康プラン21	各日程ともにおおむね 午前10時から 午後3時まで
2日目	11月6日(金)	・食事で予防！ 生活習慣病 ・我が町の健康状態は？ 健診データから自分の身体を知ろう	
3日目	11月12日(木)	・食中毒を予防しよう ・楽しく身体を動かそう	
4日目	11月27日(金)	・栄養の基礎知識 ほか ・献立の立てかた	
5日目	12月7日(月)	・調理実習① 当別産野菜をおいしく食べよう ・献立を立ててみよう	
6日目	12月18日(金)	・調理実習② 自主献立を作ってみよう ・これからの活動について	

上記以外に2日間の日程で「地域伝達料理講習会」等に参加していただきます。

【この特集に関する問合せ先】 福祉課保健サービス係 ☎ 23 - 2346