



## SPIN-OFF 食生活改善推進員協議会とは



私たちは益城町食生活改善推進員です。益城町の食生活改善推進員協議会（略称：食改）は今年で結成から 20 年目を迎えます。ただいま会員は 25 人です（熊本県食改員約 3800 人、全国 1718 市町村加入）。“わたしたちの健康は、私たちの手で”をスローガンに食生活を通した健康づくりのボランティア活動を行っています。毎月、自分たちの学習会や、地域での活動内容などについての話し合いを行っています。学んだことを、地域へと伝える活動も行っていきます。



学習会での調理実習

毎月、はぴねすだよりをご覧ください、ありがとうございます。

今月は番外編として、町民の食生活改善に取り組む食生活改善推進員協議会（食改）の皆さんをご紹介します。

### 益城町食生活改善推進員

#### 協議会会長

くらおか すがこ  
倉岡 壽雅子さん



健康の維持には「バランスの良い食事」「塩分控えめ」「適度な運動」とよく言われることで、そうしなければとは分かっていますが、日ごろはつつい自分に甘くなってしまいます。

食改の定期的な学習会をすることで自分の怠け心が初心に帰れるので、会に入っていて良かったと思います。先日は、防災について学習会を実施し、もしもの時の「物の備え」と同時に、自分自身の「健康の備え」も大事だとつくづく感じました。

草の根的に地道に活動しながら、20 年になりました。今後も、自分のため、家族のため、そしてお隣さん、地域のために学んだことを伝える活動を行っていきます。食改に興味がある方は一緒に活動してみませんか。お待ちしております。



子ども料理教室



みんなの家でのサロン活動

## 笑顔 de 運動教室

みんなで笑って楽しい運動を始めましょう！

- 対象 40 ～ 74 歳の町民（持病がある人は医師と相談）
- 定員 20 人程度 ■参加費 200 円（当日払い）
- 10 日以降に保健福祉センターはぴねすの窓口か電話でご希望のコースと日にちを本人が申し込み（開館時のみ）。
- ※一人2回まで申し込み可能。
- 持参品 飲料、タオル、室内履き、筆記具 ※動きやすい服装で

12 月の日程	やさしいコース	中級者コース
保健福祉センター「はぴねす」	3 日（月） 10:00 ～	3 日（月） 14:00 ～
飯野公民館（飯野在住者を優先）	19 日（水） 14:00 ～	—

ストレッチやリズム体操など 1 時間半程度の運動です

問 保健福祉センターはぴねす ☎234-6123