

私たち

益城町食生活改善推進員協議会です

こんにちは。私たちは益城町食生活改善推進員協議会(通称:食改)です。この会は、平成10年に結成し、13年目を迎えます。現在、25人で活動を行っています。

今年度は「塩分測定を実施し、減塩に取り組もう」を目標としています。食改事業として、その一部を紹介します。

塩分測定



食育の日(19日)にちなんで、毎月、役場玄関ロビーで実施中です。

- 時間** 10時30分～11時30分
持参 みそ汁小さじ1杯程度
日程 1月19日(水)
 2月18日(金)
 3月18日(金)

わが家のみそ汁をご持参ください!!

夏休みだ！子ども料理教室



今年度で5回目を実施しました。毎年、あっという間に募集人数に達する、人気の料理教室です。

子どもたちが、楽しく、一生懸命料理している様子がみられて、私たちも嬉しくなります。

低栄養予防教室

低栄養予防として、広崎の「えんがわ」(広崎1町内)の協力を得ながら、毎月1回実施しています。

内容 体と心の健康講話
 頭の体操レクレーション
 季節の野菜を使った軽食 など

日程 1月20日(木)
 2月3日(木)
 2月24日(木)

時間 午前10時～11時30分
 遊びに来てみませんか。お待ちしております。



▲みんなで楽しくレクレーション

まずは自分の体調を知ることが必要です▶



季節の野菜を使った軽食に舌鼓▶

食改活動に興味がある人は、一度私たちの会に足を運んでみてください。食改みんなでお待ちしております。

はたちの献血キャンペーンにご協力を！

献血者が減少しがちな冬期は、輸血用の血液不足がおきやすい季節です。このため、熊本県では1月～2月の2か月間、成人式を迎える「はたち」の若者を中心に多くの県民の皆さまに献血の呼びかけを行っています。あなたの温かい気持ちをお分けください。

10月の益城町内巡回献血では、昨年より多い336人に献血をしていただきました。ご協力いただきありがとうございました。



問い合わせ先 役場健康福祉課 健康増進係 ☎ 286-3111 内線 133・134