

こんにちは

益城町食生活改善推進協議会です

体にいいもの食べていますか？

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、今年で14年目を迎え、現在、21人で活動を行っています。

食改は、健康づくりのために望ましい食生活を楽しく学びながら、「食事と運動」の二本柱で「食改として学んだことを地域の中でひとりでも多くの人に伝える」を合言葉として日々活動しています。

本年度の食改事業を一部紹介します。



家庭調理実習の様子



◀「夏休みだ！子ども料理教室」と題して、毎年、小学生を対象に実施しています。本年度は「自分で手巻きずしを巻こう！」をテーマに、7月28日に実習しました。参加した子どもたちは、無我夢中で手巻きずしを作り、自分が作ったオリジナルの手巻きずしをとってもおいしそうに頬張っていました。



市ノ後地域サロンの様子(10月1日)

◀本年度は5つの地区の地域サロンへ、みそ汁の塩分測定(持参するのは、小さじ1杯程度のみそ汁)、血圧測定および健康講話で訪問しています。

食改では、毎月、定例学習会▶を実施しています。12月は、体にやさしい家庭料理を実習しました。講師は、食改さん自身です。



家庭調理実習の様子(12月7日)

食改は、各地域の活動(地域サロンや郷土料理教室など)を訪問しています。食改に興味がある人、遊びに来てみませんか？お待ちしております。

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

肝炎患者サロンを開催します

肝炎患者の人やそのご家族が互いに気軽に話せる場所を提供し、肝炎治療などについての情報交換を通して、不安や悩みを解消していただくことを目的として、「肝炎患者サロン」を開催します。入場無料。事前申し込みは不要です。

日時 2月7日(火) 午後1時30分～4時

場所 熊本大学医学部附属病院山崎記念館

内容 専門医から肝炎の最新治療の話、語らいの時間など

問い合わせ先 県健康危機管理課 ☎ 333-2783