

# あなたも

しょくかい

# 食改さん になりませんか



食生活改善推進協議会の会員は、通称「食改さん」の名で親しまれており、「良い食生活づくりを広めよう」を目標とし、食を通して当別町の健康づくりを支えているボランティア団体の1つです。

当別町内では、昭和41年より活動がスタートし、以後、町民のみなさんや時代のニーズに合わせながら活動を続け、今年で42年目を迎えます。現在、町内19地区に分かれて、90名の会員が活動しています。

## 地道な活動でみなさんの食生活を支える

### 現在

食生活改善推進協議会では、健康的な料理を各地域に伝える「野菜・豆料理講習会」や料理体験を通して食生活の大切さを伝える「おやこ料理教室」などの講習会を実施しています。また、高齢者の方を対象とした集会では、昼食作りを行うなど、作ること、食べることの楽しさを伝えるお手伝いも行っています。

さらに、平成17年度に町と住民の方が協働で策定した健康づくり計画『とうべつ健康プラン21』の栄養・食生活で掲げている目標達成に向け、町と一緒に健康づくり活動を推進しています。



#### 《健康的な食生活を推進する活動》

- \*野菜・豆料理講習会 15回開催  
(野菜・豆類のおいしい食べ方を伝える料理講習会)
- \*食育教室 5回開催  
(子育てサークル対象の「食育教室」、小学生対象の「おやこ料理教室」、小学生への食育教室)
- \*メンズクック 1回開催  
(男性対象の料理講習会)

#### 《福祉事業へのボランティア活動》

- \*ふれあい昼食会、福祉まつり、市民交流シンポジウム等への協力
- 《自己学習》
- \*会員向け講習会、「歩こう会」の開催(冬季間のみ)、ハーブ栽培

## 私たちと一緒に活動しましょう

**いきいき**と元気に過ごすには、健康なからだが基盤にあり、規則正しい食生活が欠かせません。私たちは、食卓を楽しく囲みながら、体に良い食習慣を学ぶことの大切さを若い世代へ伝えること、また、全ての年代の方が健康な食生活に関心を持っていただけるような食育活動を家庭から、そして地域へ伝え、実行することを目指しています。

会の活動は年間通して行われていますが、会員の中には仕事を持ちながら活動されている方も多く、仕事をしていても、子育て中でも、会員同士がサポートし合いながら活動を行っています。興味のある方は、是非私達と一緒に活動しましょう！



## 意欲のある方を募集します

**食改**さんになるには、規定に基づき町が開催する40時間の養成講座を受講していただき、その修了書が必要です。(80%以上の出席日数が必要)その後、「当別町食生活改善協議会」に入会し、地域の中で活動を行います。

〈野菜・豆料理〉



〈野菜・豆料理講習会の様子〉

## 第7期の養成講座を開講します

### ◆対象者

健康づくりの取り組みに関心があり、受講後に「当別町食生活改善協議会」に入会し、町内や地域で食に関係するボランティア活動を行うことが可能な方。

### ◆講習日

1日目	11月 5日 (水)	5日目	12月 17日 (水)
2日目	11月 13日 (木)	6日目	1月 22日 (木)
3日目	11月 28日 (金)	7日目	2月 10日 (火)
4日目	12月 4日 (木)	8日目	2月 26日 (木)

上記日程以外で1日、「野菜・豆料理講習会」に参加して頂きます。

講師の都合により、若干日程を変更する場合があります。

◆時間 各日程ともにおおむね 10:00 ~ 15:00

◆受講費 無料

(ただし、テキスト代が1,000円程度かかります)

◆定員 30名

(定員になり次第、締め切ります)

◆申込み先

福祉課保健サービス係 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)