

私たちは

# 「食生活改善推進員」

子どもから高齢者まで

です！

食育活動をすすめています！

●平成26年度の活動スローガンは、

「食べよう野菜毎日元気」

「減塩継続忘れずに」



## 食生活改善推進員とは？

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに食を通して健康づくりを推進するボランティアです。愛称は「食改(しょっかい)さん」です。

市から委嘱を受けた推進員約200人が、食を通して市民へ、また地域へ、より健康に過ごすための情報を発信し、健康づくりの輪を広げています。

### 活動の内容は？

食育教室やクッキング講習会、郷土料理の伝承やご近所さんへの試食の提供などを通して、子どもから高齢者まで幅広い年代にわたって健康づくりをサポートしています。

例えば、子育てサークル、保育所や学校、老人会などからの依頼を受け、各団体と一緒に企画して講座開催のお手伝いをしています。

### 活動の依頼をするときはどうするの？

お近くの食生活改善推進員、または国保けんこう課へご連絡ください。

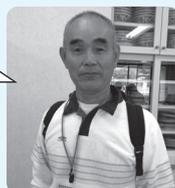
### あなたも“食生活改善推進員”になりませんか？

市は毎年、推進員の養成講座を開催しています。今年度は9月～3月まで全10回、市コミセンで開催します。興味がある人はぜひご連絡ください！

## 食生活改善推進員養成講座 受講生を募集します

男性も大歓迎！「食」を通してボランティア活動！

家族、友人、地域の皆さんなどに、健康づくりの輪を広げるために仲間とともに楽しく活動しています。ぜひ、ご参加ください！



谷口 進さん(前年受講者)

### あなたも養成講座を受けて「食改さん」として活動しませんか

- 対象：**◎市内にお住まいの人  
◎健康づくりや食育に興味がある人  
◎原則、5回以上受講できる人  
◎養成講座終了後、食生活改善推進協議会に入会し、ボランティア活動に参加できる人
- 内容：**栄養の基礎知識、生活習慣病予防の知識、食育、調理実習など。
- と き：**9月～平成27年3月 主に火曜日の午前(全10回)、午前9時30分～正午
- と ころ：**市コミセン
- 定 員：**30人(先着順)
- 申込期限：**8月18日(月)

■国保けんこう課(内線140)