

健康は「食事」から  
地域のみなさんと  
一緒に楽しみながら  
活動中です！

愛称は「食改さん」<sup>しょっかい</sup>「ヘルスマイト」です

# 食生活改善推進員協議会



## 地域のみなさんの健康づくりを「食」の面からサポート

食生活改善推進員協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域のみなさんへ食を通じた健康づくりを広めるボランティア団体です。町が開催する食生活改善推進員養成講座を修了すると協議会への入会が可能となります。現在は36人が食改会員として活動を行っています。

## 主な活動内容

- バランスのよい食事、減塩、野菜摂取の普及啓発  
不定期で広報しようないに野菜料理レシピを掲載
- 食育の推進や郷土料理の継承  
町内の学校やまちづくりセンターで食育事業や料理教室の講師
- 会員研修会  
食や健康に関する研修会や調理実習、町内外の視察研修など

※講師依頼などは、お近くの食改会員、または食改事務局までお気軽にご相談ください。



「およろいってたのしいね！」



## 地域のみなさんの笑顔が活動のエネルギー！

会長  
工藤むつ子さん

協議会への入会のきっかけは「料理や食べるのが好きだから」「食に関する活動を通して地域の方の役に立ちたい」など、みなさん様々です。食改活動のやりがいは、地域のみなさんと一緒に料理や食事をする中で自然と会話や笑顔があふれること、また「たのしい！」「おいしい！」などの声をいただくことです。今後も地域のみなさんと一緒に楽しみながら、食と健康の大切さや庄内の食文化を伝えていきたいと思っています。

## 令和6年度食生活改善推進員養成講座 受講生募集中！！

食や健康づくりに関することを学び、ご自身やご家族の健康づくりに役立ててみませんか？

- 日時：9/12(木)、9/26(木)、10/10(木)、10/24(木)、11/7(木) 9:00~15:00
- 場所：町保健センターほか
- 対象：町内に住所があり、原則5回受講が可能な方
- 内容：食や健康づくりに関する講話、調理実習
- 参加費：1回200円（全5回）
- 申込期限：8/26(月)※申込みした方に後日詳細をお知らせします。
- その他：最小催行人員3人。講習会修了後は食改会員となり、活動いただきます。
- 問・申込み：保健福祉課健康推進係（庄内町食改事務局）☎0234-42-0147

