



# 東区食生活改善推進員協議会

私たちは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。現在、東区では男性4名を含む95名の推進員がいます。

毎年春に、保健センターで行われる養成講座を受けていただき、講座を修了した方に会に入らせていただきます。レシピ集の作成や料理教室を開いたり、地域の連町の行事やサロンのお手伝いをしたり、チャリティーバザーに参加したり、ウォーキングやお楽しみ会をしたり、親睦を深め楽しみながら活動しています。

私たちは、地域の皆さんのお役に立ちたいと活動しています。お手伝いできる事がありましたら気軽に声をかけてください。

## 2022年の活動の様子

### 東区食生活改善展

東区食改50年のあゆみや、おすすめレシピを紹介しました。



### ウォーキング

百合が原公園内を、自然と触れ合いながらウォーキングしました。



### すこやか食育支援事業 ～お元気さんの食生活教室～

シニア世代の方々に、『缶詰など備蓄品を使ったレシピ』を紹介しました。家でも作れるように、「鯖水煮缶」、「塩昆布」、「切干大根」を配りました。(8回開催)



### 料理講習会の講師 (いちごジャム作り)

札幌市農業支援センターが開講してる「さっぽろ農学校」で、生徒さんが栽培、収穫したいちごを使ったジャム作りの講師をしました。

