



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3名を含む92名の推進員がいます。

毎年春に、東保健センターで行われる養成講座を受講し、講座を修了した方に会に入っていただきます。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。



2023年の活動報告

5月15日	定期総会・研修会
6月12日～ 7月10日	食生活改善推進員養成講座
9月12日	ウォーキング（大通り公園） ※天候が悪化し途中解散
9月29日	第28回東区食生活改善展 盲導犬チャリティーバザー
1月19日	研修会・お楽しみ交流会

各種料理講習会

- ◇おやこ料理教室（3回）
- ◇高齢者向け料理講習会（3回）
- ◇伝達料理講習会（2回）
- ◇野菜料理講習会（1回）
- ◇魚料理講習会（1回）
- ◇乳和食料理講習会（1回）
- ◇男性料理サークルの依頼で、講師として参加（4回）



すこやか食育支援事業 「お元気さんの食生活教室」

介護予防センターを利用する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、栄養バランスや低栄養予防について啓発しました。（8回開催）



その他の活動

- ◇各地区での活動
- ◇道・市食改事業、他団体事業への参加
- ◇東区食改善だよりの発行（年1回）

第28回東区食生活改善展

東区民センター実習室を会場に、食事バランスガイドの啓発の他、パネル展示、北海道産野菜の実物展示、野菜350gの計量体験、おすすめレシピの紹介をしました。



また、4年ぶりに試食コーナーを再開し、「小松菜とじゃこの混ぜごはん」、「かぼちゃとレーズンのミルク煮」を提供しました。

