



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110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いて、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せんでしたら気軽に声をかけてください。

☆2020年の活動状況☆

- 1/12 おやこ食育教室
- 1/17 お楽しみ交流会・研修会
- 9/16 札幌市委託事業
- 10/30 「すこやか食育支援事業」
お元気さんの食生活教室

◇新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため中止になった事業

- ・総会
- ・研修会
- ・養成講座
- ・食と健康懇談会
- ・食生活改善展
- ・盲導犬チャリティーバザー
- ・ウォーキング
- ・料理講習会

(野菜・魚・乳製品・高齢者・おやこ)

タッピーレシピ

食改のおすすめレシピをまとめて料理集『たッピーレシピ』を作成して配布しています。おいしい料理レシピだけでなく、食材の情報も満載です。



おやこ食育教室

〈メニュー〉
 ・オープンいなり
 ・じゃが団子汁
 ・もむだけ簡単焼きチキン
 ・牛乳かん
 楽しく作って食べました！



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』の紹介と「さば水煮缶」や「豆乳」などをお土産に配りました。ソーシャルディスタンスもしっかりとれていますね！



お楽しみ交流会・研修会

“笑いヨガ”をしました。講師も推進員です。みんなで笑ってますます元気になりました(^^)