

とよひら





編集
 豊平区役所総務企画課広聴係
 〒062-8612 豊平区平岸 6条10丁目
 ☎ 822-2400 内線214・215
 FAX 813-3603



とよひら元気印 (第15回)

とがし じゅん
富樫 淳 さん (66)

豊平区食生活改善推進員協議会会長
 豊平区美園在住

料理教室などを通して食生活を中心とした健康づくりを進めている富樫淳さんは、豊平区食生活改善推進員協議会の会長です。推進員養成講座で食生活に関する知識を身につけ、地域の皆さんに食べることの大切さを伝えています。

8月は野菜摂取強化月間。平成18年札幌市健康・栄養調査によると、札幌市民は野菜不足という結果が出ています。「料理教室などで野菜のおいしい食べ方をさまざまな世代の方に教えたいですね」と富樫さんも積極的です。

推進員の活動をきっかけに、リンゴ並木の整備の手伝いなどを行う美園リンゴ会や交通安全母の会に参加したりと活動の幅を広げている富樫さん。「朝は早く起きて犬の散歩とラジオ体操をして体を動かしています。食生活は野菜中心を心掛けています。また、昼に食べ過ぎたら夜は少なめにするなど、バランス良く食事をしています」と多忙な日々を送る中でもやはり健康には気を付けている様子。

「ほかにも月に1回80歳以上のメンバーを中心にグリーンアップルという食事会を開いています。さまざまな活動を通じて、多くの人と出会えるので忙しくても頑張れます」と、人との触れ合いを楽しみに活動しています。「これからは若い方々に推進員になってもらい、地域の皆さんに健康づくりの輪を広げていきたいです」とほほ笑みながら今後の目標を話してくれました。



▲会議の席で簡単にできる料理を紹介する富樫さん



豊平区の人口・世帯数	
人口	209,315人 (-52)
男	98,025人 (-35)
女	111,290人 (-17)
世帯数	103,336世帯 (+12)
Q (7月1日現在。()内は前月比)	



毎月14日は
 とよひらの日

豊平区ホームページ
 「夢ひらく花ひらくとよひらく」
<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>
 豊平区広報番組「豊平インフォメーション」
 FMアップル76.5MHz
 毎週木曜日午前9時30分～