

まちづくりやボランティアなど、気軽に参加している活動の担い手をシリーズで紹介します

地域に広げる食を通じた健康づくり

北区では、地域の特性と独自性を生かしたスローライフ運動を広めることを提唱し、区民の皆さんの主体的なまちづくり活動を支援しています。今回紹介するのは、食生活改善推進員の皆さん。スローライフ宣言の4つの柱のひとつ「健康と元気」に通じる活動をしています。



食を通じて得たつながり

長南美恵子さんは、ご家族が体調を崩され、食べることの大切さを感じたのが推進員になったきっかけ。栄養の知識や献立の立て方など、推進員になるための養成講座を受け、まずは自分や家族の食生活を見直しました。現在は、他の推進員と共に、地域のボランティアとして活動しています。

「料理教室などで、参加した地域の方々から『勉強になりました。ありがとうございます』とお礼を言われると、推進員になって良かったと思えるんです」と話す長南さん。また、活動を通じて広がった地域の人たちとのつながりも貴重な財産になっています。



おやこ料理教室で参加者と一緒に調理している長南さん（右手前）。子どもたちに優しく料理の仕方を教えています。



地域と共に活動しています

篠路地区では、地域の皆さんによる「しのろ健康づくりの会」と推進員とが協力して、栄養に関する講座や生活習慣病予防に役立つ献立の調理実習などを行っています。同会の三澤慎一事務局長は「推進員さんから、野菜をたくさん食べられる料理のこつや、健康づくりに役立つお話が聞けるので、会員の皆さんの評判も上々です。今後も、地域の人たちの健康づくりのために、一緒に取り組んでいきたいですね」と話していました。

また、同会では毎年、ウオーキング大会などを企画し、地域に健康づくりを広げる取り組みを進めています。



地元野菜を使った料理教室に参加した三澤さん（左）。隣では推進員の宮川美恵子さんが包丁さばきを見守ります。

お知らせ

「北区食改善展」開催

推進員の活動紹介や食を通じた健康づくりについてのパネル展示などを行う「北区食改善展」を開催します。詳しくは、きた4ページをご覧ください。

詳細

北区健康・子ども課健やか推進係 ☎(757)1181

北区では、毎年6〜7月に推進員の養成講座を開催しています。気軽にできる地域のボランティアとして、ご自分やご家族、ご近所のお友達の健康のために、推進員として活動してみませんか。



地域の健康づくりのために