

にし西

■編集

西区役所総務企画課広聴係 〒063-8612 西区琴似2条7丁目1-1

TEL 641-2400 内線224~227 FAX 641-2405

◎西区広報番組「西区情報プラザ」FMラジオ三角山放送局76.2MHz
毎週月曜日午前11時~

◎西区協力番組「西区まちセン最前セン」同局毎週木曜日午前11時~

◎西区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/nishi/>

◎区民のページ 2007・12



まちの人

西区食生活改善推進員協議会会長

く どう れ い こ
工藤 レイ子さん(59)



食生活改善推進員協議会は、バランスの良い食事を取ることで、健康的な生活を送るための地域の世話役、案内役として活動しているボランティアの団体です。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活改善推進員養成講座を受講した約19万人の推進員（ヘルスマイト）が全国で活動しています。

「食生活改善推進員になって『食』に対する意識が大きく変わった」と話す工藤さんは、平成十五年から西区食生活改善推進員協議会の会長を務めています。「平成十一年に推進員として活動を始めてから、自分や家族の食事はもちろんのこと、今では孫のおやつまで食材選びや調理方法などにこだわるようになりました」と工藤さんは話します。推進員になったのは、地元の西野第二町内会で当時の女性部長から「やりがいのある活動だからやってみない？」と声を掛けられたのがきっかけだったそうです。



■今年10月に開催された西区内の男性料理グループの交流会の様子。中央が工藤さん。

『食』を通して地域に健康の輪を広げたい

同協議会では区内六地区に分かれて、町内会や保健センターと連携して健康講話や調理実習などを年間約二十回開催しています。このほか「西区女性のつどい」での食生活改善展や、夏休みの小学校で「おやこ料理教室」を開催するなど、地域に密着したボランティア活動を行っています。さらに、工藤さんが住む西野地区では、昨年六月から男性の食の自立と仲間づくりなどを目的に「男性料理教室」を毎月開催。工藤さんは、献立などの事前打ち合わせから食材の購入、当日の調理指導まで積極的に支援しています。こうした地域活動以外にも、会長として会議や研修会に出席するなど、同協議会の活動に毎月半分くらいの日数を当てる多忙な日々を過ごしているそうです。それでも「人と接することが好きなので、まったく苦にはなりません。何より自分自身も勉強になりますから」と話す工藤さん。今後の目標を聞くと「より多くの人に『食』への意識を高めてもらうお手伝いをしたい。そして家族や地域の方々が健康になれば最高ですね」と笑顔で話してくれました。

区民のページで取り上げてほしいテーマなど、皆さんからのご希望やご意見をお寄せください。はがき、ファクス、Eメール nishi@city.sapporo.jp、西区総務企画課広聴係（上欄）へ。