

ふれあい、健康づくり、絆づくり... 体感「食の力」～おいしいものを 心が

食べると 豊かになる～



“いっしょに食べよう！亀井のみんなが囲む食卓”の様子（平成26年12月14日。亀井小学校内「松風館」にて。）

平成27年度 食生活改善推進員養成講座 日程表

日時	内容
①10月1日(木) 午前10時～正午	・開講式 ・食生活改善推進員の活動について ・食事バランスガイドの活用
②10月28日(水) 午前10時～正午	・国民の健康状況と生活習慣病予防 ・食育とは
③11月25日(水) 午前10時～正午	・食品衛生の基礎知識 ・食環境保全 等
④12月4日(金) 午前10時～午後1時	・健康教室(生活習慣病予防) ・調理(理論と実技)
⑤1月20日(水) 午前10時～午後1時	・栄養講座と調理実習
⑥2月24日(水) 午前10時～午後1時	・栄養講座と調理実習 ・修了式

平成27年度 食生活改善推進員 養成講座参加者募集

講座では、生活習慣病や栄養の基礎知識を身につけ、調理実習などを通して食の大切

さを学びます。講座修了後は、「食生活改善推進員」として活躍することができます。

講座の日程や内容は、次のとおりです。講師は、坂戸保健所職員、町保健センター職員、女子栄養大学学生、鳩山町食生活改善推進員が行います。

この講座を受講するとポイントが付与され、ポイントが一定になると、鳩山町食生活改善推進員協議会の入会資格を得ることができます。ポイントは翌年度に繰り越せないので、受講できなかつた講座があっても、翌年度に講座を受講することで、入会資格を得ることができます。

- 日時・内容 上表のとおり
- 応募資格 町内在住者
- 定員 10人(申込順)
- 会場 町保健センター
- 費用 無料(ただし調理実習時のみ300円)
- 持ち物 上履き・筆記用具・エプロン・三角巾など
- 申込 9月4日(金)から町保健センターへ電話でお申し込みください。
- 問合せ 町保健センター 健康増進担当 ☎29612530

鳩山町食生活改善推進員とは

食生活改善推進員は、地域の人と一緒に「食」について勉強し、健康づくりのボランティアとして、男女あわせて会員31人が活動しています。

鳩山町では、食生活改善推進員が「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、正しい食生活の知識が高まるよう、さまざまな自主活動をしています。

「おやこの食育教室」で一緒に調理する食生活改善推進員(写真中央。8月7日、町保健センターにて。)



「いっしょに食べよう！今宿地区 のみんなが囲む食卓」参加者募集

食の力で人と人とのつながり(コミュニティづくり)を

普段から、地域社会と交流し、顔が見える関係を築いておくことは、健康に生活する上でも、また孤立を防ぐ上でも大切なことです。

鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト(通称「食コミ」。下記参照)では、地区別開催企画の第3弾として、「いっしょに食べよう！今宿地区のみんなが囲む食卓」を企画しました。おいしいお弁当を囲んでの楽しいランチタイムと、講演やグループワークで、「食」の持つ力を体感することができます。

ぜひ、近所の方やご友人、家族の方と一緒に、また、おひとりでもお気軽にご参加ください。

■対象 今宿地区(今宿、小用、大豆戸、赤沼、石坂一・二)

鳩山団地)に在住で小学生以上の方 ※小学生の方は保護者同伴でご参加ください。

■日時 10月3日(土) 午前11時30分～午後3時

■場所 今宿コミュニティセンター(鳩山郵便局向かい) ※駐車場には限りがありますので、乗り合わせてお越しください。また、お車で越越しの方は申込時にお知らせください。

■プログラム 下記参照

■定員 100人(申込順)

■参加費 一人300円(食事代。当日集金)

■申込・問合せ 9月8日(火)以降、町保健センターへ電話またはFAXにてお申し込みください。

町保健センター
TEL 29612530
FAX 29612832

10月3日(土)

◆プログラム◆

第1部 (午前11時30分～午後0時30分)

「いっしょに食べよう！今宿地区のみんなが囲む食卓」

女子栄養大学カフェテリア・レストラン(駒込)を運営している松柏軒の栄養バランスを考えたメニューを中心とした食事会です。今宿地区の皆さんとワイワイ、楽しくにぎやかなランチタイムにしましょう！

第2部 (午後0時30分～2時30分)

1 講演 「食は心も満たす!! いっしょに食べる楽しさ」

武見ゆかり先生(女子栄養大学)を講師としてお招きします。



2 今宿地区のみんなが考えてみよう 「あったらいいな、こんな集まり」

今宿地区の「食」を通じた活動の先行事例を紹介しながら、「食」を通じたつながりの大切さ、楽しさを考えてみませんか。

鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト主催

鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクトとは

「食」を通じた社会参加の場の創出、組織間でのネットワーク構築を目標に、平成25年6月に発足しました。町保健センターを事務局とし、町民、女子栄養大学、東京都健康長寿医療センター研究所による27人で構成されています。

これまで、同様のイベントを鳩山ニュータウン地区や亀井地区で実施しているほか、地域デビューを目指す方や、独身男女向けの料理教室など、新たな人とのつながりを後押しする企画を考え、実施しています。