



「食」をキーワードに健康づくりを考える

鳩山町「食」コミュニティ会議

プロジェクトがスタートします

高齢者の「社会参加の場の拡大」に取り組む

「食」コミュニティ会議を設立します

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。しかし近年、少子高齢化や、核家族化により一世帯あたりの人数も減ってきています。このような人口構成の大きな変化により、地域のつながりの希薄化が進み、災害などの非常時や日常生活での孤立化の問題、子育て世代を取り巻く様々な課題などに、いかに対応するかが重要となっています。

昨年度、町では乳幼児から高齢者までの健康増進を目指し、町民の健康づくりに関する施策を企画・立案するため、はとやま健康向上委員会を設立しました。

今回、高齢者の「社会参加の場の拡大」に重点的に取り

組むため、(独) 科学技術振興機構社会技術開発センターから補助金を受け、「食」コミュニティ会議(以下、「食コミ」といいます)を設立します。この食コミは、女子栄養大学、(地独) 東京都健康長寿医療センター研究所との共同事業として実施します。

「食」を切り口に連携して

社会参加には、仕事やボランティア、運動など様々な形態がありますが、「食」はすべての人に共通するキーワードです。また、「人と人とのつながり」を生む力があるといわれています。

食コミでは「食」を切り口に、様々な関係団体、行政、専門機関が一体となり、健康づくりの場や地域の特色

人と人とのつながりを

(地独) 東京都健康長寿医療センター研究所の共同事業

を生かした交流の場を町全体に広げ、「食」を通じた社会参加の場の創出に取り組みます。例えば、井戸端会議のようなお茶飲み会や、色々な食べ物を持ち寄っての食事会のほか、カフェを開催して自由にくつろぎながら情報収集したり話し合える場など、食をキーワードとした自由な発想で、多くの方が集える場を地域の力を活用して創っていきたいと考えています。

町内の組織・団体間のネットワークも構築

また、町内では、様々な組織・団体が活躍しています。活動内容は異なりますが、今後「食」を中心とした様々な活動を行う上での基盤づくりのため、各組織・団体間のネットワークの構築にも取り組めます。

食コミでは、町民の皆さん

からのご意見やアイデアをプロジェクトに反映させるため、一緒に取り組んでいただける食コミリーダーを左記のとおり募集します。

応募資格は町内在住者で年齢は問いません。会議は年4回程度開催する予定ですが、報酬はありません。

食コミリーダーには「食」を通じた交流の場を地域に広げていくためのアイデアやご意見をいただきます。また、みんなが心も体も元気になれる、活力ある地域づくりと一緒に考え、実際に活動を行っていただきます。

将来的には、このプロジェクトを高齢者の社会参加の場にとどまらず、「異世代交流」幅広い年代層への食育への発展させ、さらには「地域の活性化」などへもつなげていきたいと考えています。皆さんのご応募をお待ちしています。

食生活改善推進員養成講座

受講者募集

講座では、生活習慣病や栄養の基礎知識を身につけ、調理実習などとおして食の大切さを学びます。講座修了後は、ボランティア「食生活改善推進員」として活躍していただきます。

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、鳩山町食生活改善推進員などが行います。

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（以下、「食改」といいます）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ますので、受講できなかった講座があっても、翌年度に受講することで、入会資格を得ることができます。

- **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）
- **持物** 上履き・筆記用具・エプロン・三角巾など
- **申込** 5月7日（火）から町保健センターへ電話で申し込みください。☎296-2530

● 講座日程・内容

日 時	内 容
6月26日（水） 午前10時～正午	・国民の健康状況と生活習慣病予防 ・食生活改善推進員について
7月10日（水） 午前10時～正午	・食と環境保全 ・食品衛生の基礎知識 など
9月～翌年2月まで 数回 (詳細は後日通知)	・健康料理教室 ・体操教室
10月30日（水） 午前10時～正午	・食育とは 食事バランスガイドの活用 ・ストレス対策の食事とは？
12月6日（金） 午前10時～午後3時	・食生活改善推進員協議会主催 健康教室（予定）
平成26年 2月19日（水） 午前10時～午後1時	・栄養講座と調理実習 (食改健康料理教室と合同開催)

一緒に健康づくりの輪を広げませんか

「食」で「いいコミュニティ」づくりを!

女子栄養大学
武見 ゆかり 教授
(食生態学、栄養教育)

日本では、健康でかつ医療費が少ない地域の背景に「いいコミュニティ」があることが、これまでの研究でわかっています。「いいコミュニティ」の要素は、①他者への信頼 ②お互いさま、持ちつ持たれつといった気持ち ③人と人との絆（ネットワーク）です。これらの要素を育むには、地域での共食会や、近隣での食物のやりとり、お祭りなど行事の時の郷土食づくりなど、「食」を通じた地域の取組みが有効とされます。「食」コミュニティ会議に参加して、みんなで「いい鳩山コミュニティ」を考えていきませんか？

『食』の力で

鳩山町・女子栄養大学・



食コミリーダー募集

みんなで一緒に考え、取り組むリーダーを募集します。

応募資格：18歳以上の方で町内在住者

募集人数：10人程度

報酬等：なし

任期：平成25年6月1日～平成26年9月30日（予定）

応募方法：5月31日（金）までに、町保健センターへ電話で申し込みください（土・日曜日、祝日を除く。午前8時30分から午後5時までの間）。

問合せ：町保健センター ☎296-2530