

横手支部

食生活改善推進員養成講座受講者を対象に横手支部4名が講師となり実施しました。生活習慣病や減塩、適正体重について不慣れながら初心に戻り講話を務めました。後半の調理実習では3品作り、試食しながらを皆で楽しく過ごすことができました。



R4.10.27 スキルアップ事業
働き世代
食生活改善推進員
養成講座にて

平鹿支部

市事業「脳はつらつ講座」にて実施させていただきました。試食メニューは脳の活性化を助けるブロッコリーやトマト、チーズ、鯖缶詰といった身近な食材を使い簡単に調理ができて彩りも良く大変好評でした。



R4.10.14 やさしい在宅介護食
教室事業
脳はつらつ講座にて

4支部の令和4年度活動紹介

雄物川支部

5名の推進員で緊張しながら雄物川高校にお邪魔しました。先に管理栄養士さんから講話があり、次に調理実習、メニューは簡単冷やし担担麺、大根とツナのサラダです。最初の心配は吹き飛び生徒さんの素直で一生懸命な姿に楽しく実習することができました。



R4.8.26 ヘルスメイトの食生活を通じた健康づくり事業
雄物川高校にて

十文字支部

いきいきサロンに合わせ開催しました。みそ汁塩分測定も行いどれくらいの濃さで食べているかを知ることができました。各家庭でお茶っこ飲みする機会も減り、会館で集まって皆の顔を見ながら健康について話すことができたことがとても嬉しく感じました。



R4.11.17 スキルアップ事業
シニアカフェ
上仁井田会館にて

伝達講習会の実施について

食生活改善推進員が伝達する、野菜たっぷり＆おいしいをテーマにした調理実習を各地区で開催しております。婦人会やいきいきサロン等地区での集まりに出向きますので、詳しくは推進員（ヘルスマイト）か事務局（☎35-2185）までお問い合わせください。

横手市食生活改善推進協議会員164名

横手支部	21名	大森支部	31名
増田支部	24名	十文字支部	23名
平鹿支部	14名	大雄支部	18名
雄物川支部	19名	山内支部	14名

令和5年度食生活改善推進員養成講座受講者募集

市では食を通じた健康づくりボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を9月から11月まで全5回で開催します。

◆日時/ 全て10:00~14:30

- ① 9月13日(水) ② 9月21日(木) ③ 10月18日(水)
④ 10月26日(木) ⑤ 11月15日(水)

◆場所/横手保健センター

◆内容/ 管理栄養士・保健師等の講話（秋田県の食生活指針と横手市の現状、生活習慣病予防のための食生活と運動、健康づくりのための地域活動について）、調理実習ほか

◆参加費/無料 ◆申込先/健康推進課栄養支援係☎35-2185



てして念亡 活し一地活と
い市もで率秋動い緒区動な今
き民食なNo田をにののでり回
たのをり1県広メ”推あまで
い皆通まのげニ野進るし3
と様じせイ高てユ菜員「伝。目
思と健んメ齢がいたが市横の機
い一康。ー化ますのっ市民講手市関
ま緒長私ジ率、のの実ぶの習の紙
すに寿達が強がを&皆も自
張目少くん行お様も各
っ指し残りい

編集後記
副会長 寺田真弓



横手市食生活改善推進協議会事務局

〒013-0044 横手市横山町1-1 横手市役所健康推進課内
TEL0182-35-2185 FAX0182-35-6374

