

# 石岡市食生活改善推進員 養成講習会を開催します



全6日間の講習を受けて、食改さんとして一緒に活動してくれる仲間を募集しています！  
食べることが好きな人、食や健康に関心がある人、地域にお友達・仲間が欲しい人、、、  
もちろん、お料理初心者さんも大歓迎です。

現在、石岡市では40～70代の幅広い年代の会員さんが約90人在籍。お仕事をされている人や、お子さんやお孫さんとの時間を大切にされている人もたくさんいらっしゃるので、それぞれのペースで活動に参加していただいています。

## 食改さんて、なあに??

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じた地域の健康づくりを推進する全国に協議会組織を持つボランティア団体です。「ヘルスマイト」や「食改さん」などと呼ばれています。

## どんな活動をしているの??

メインの活動は、保健センターや地区公民館での調理実習ですが、市イベントや保健センター事業にも協力しています。また、会員研修も定期的の実施しています。

調理実習の実施	市イベントに参加協力	保健センター事業に協力
<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防食</li> <li>男性料理教室</li> <li>学生対象の料理教室</li> <li>行事食</li> <li>おやこ料理教室 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふれあいまつり</li> <li>防災訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>離乳食教室</li> <li>試食配布</li> <li>市報へのレシピ掲載</li> </ul>
	など	など

## 養成講習会

日程 7月30日(木)～12月3日(木) 全6回コース

	実施日	時間	会場
開校式	① 7/30 (木)	9:30～12:00	石岡保健センター (石岡市杉並 2-1-1)
講義および調理実習	② 8/20 (木) ③ 9/16 (水) ④ 10/5 (月) ⑤ 11/18 (水)	9:30～14:30	八郷保健センター (石岡市柿岡 2750)
閉校式	⑥ 12/3 (木)	9:30～12:00	石岡保健センター (石岡市杉並 2-1-1)

### 対象

講習会終了後、推進員として活動できる石岡市民  
年齢・性別は問いません。  
健康、食べることに興味のある人、ボランティア活動、仲間づくりに興味のある人、お待ちしております！

### 内容

調理実習(予定): タンパク質しっかり献立・腸活献立・かみかみレシピ など  
講話&実技(予定): 大人の食育・歯の健康、こころからだの健康づくり・簡単にできる体操 など

申込締切日: 7月10日(金)

申込先: 八郷保健センター Tel. 43-6655 または右記二次元コードから▶



## 健康応援週間

～食事・歯・熱中症対策～

歯健康増進課  
石岡保健センター Tel. 24-1386  
八郷保健センター Tel. 43-6655

## 熱中症対策をしましょう



これからますます暑くなっていく季節となりました。  
どの年代でも熱中症になる可能性があります。特に小さいお子さんやご高齢の人は熱中症になりやすいです。屋内外問わず熱中症になりやすく、農業をされている人・調理されている人など、お仕事の環境によってはますますリスクが上がります。  
熱中症を防ぐために、こまめに水分補給をして休憩をしましょう。  
そのほか「よく眠れたか」「お食事はとれたか」「体調はよいか」など体調管理にもご注意ください。



▲熱中症対策予防のための情報・資料サイト

毎年6月は「食育月間」、  
毎月19日は「食育の日」です

日頃の食生活を見直し、少しずつ意識することが毎日の健康へつながります。

食育月間や食育の日をきっかけに普段の食生活を見直し、できることから始めてみませんか?市では、第3次いしおか健康応援プランに基づき様々な取り組みを行っています。



6月4日～10日までは  
「歯と口の健康週間」です

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「むし歯予防の日」と言われています。歯の力・お口の役割として「おいしく食べる」「滑舌良く話す」「若々しい表情を作る」「からだの姿勢やバランスを保つ」ことができます。

健康なお口づくりのため、よく噛み、丁寧な歯みがきを意識してみましょう。

