

特集1 食を通して

仲間といっしょに地域で健康づくり!

泉区ヘルスマイト

ヘルスマイト(食生活等改善推進員会)は、「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に食を中心とした健康づくりを広める全国的なボランティア団体です。

幼児から高齢者までを対象に、ケアプラザや学校など様々な場所で元気に活躍しています。活動の様子を一部紹介します!



今年度役員

「紹介してもらったお料理作ったよ」「ありがとう」等、参加者からの声や笑顔がわたしたちの元気の源です。

定例会や地区活動で、会のメンバーと会えることが、楽しみのひとつです。

区役所イベント「ごはんの食べ方チェック」



今日の朝ごはん、何食べてきたかな?

仲間との活動が楽しみです!

今年度新会員の皆さん

夫や子どもの健康にも役立っています



来年、会でお会いできるのをお待ちしております

簡単においしくなりますよ!

親子の食育教室



みんなで作ったごはん、おいしいね

災害時の備蓄食品アレンジ実演



妊婦さんと新米ママの「食」講座



お味噌汁、だしはとってますか

会員募集中!

現在会員60人! あなたも仲間になりませんか?

“食生活等改善推進員養成セミナー”を受講・修了するとヘルスマイトになれます。

僕は3年目会員です。男性も楽しく参加しています。

活動に向けて、こんなことを学びます! ~セミナーの様子~



グループで調べたことを発表する機会も

和気あいあいと楽しく運動

みんなで作るといつもより美味しい

「変わりフレンチトースト」



講座の中で調理実習もします。



「いろいろ野菜のリング型シュウマイ」

食生活等改善推進員養成セミナー

この講座では、「食」や「運動」など健康づくりを中心に、食育や地域活動について学びます。まずはあなた自身や家族の健康づくりから、そしてご近所や地域へと伝えていくことがヘルスマイトの原点です。

- 日程 (全8回)いずれも木曜日の午前9時30分から12時①10月3日、②10月24日、③11月7日、④11月28日、⑤12月12日、⑥1月30日、⑦2月20日、⑧3月12日 ※8回出席した方に、修了証をお渡しいたします。
- 内容 健康づくりと食生活、生活習慣病予防、身体活動・休養、調理、食品衛生、食育、ヘルスマイトの活動について等

- 会場 泉区役所1階 母子健康相談室
- 対象 区内在住の方。ヘルスマイトとして地域活動に参加できる方。30人(応募者多数抽選)
- 費用 1,188円(テキスト代)
- 申込・問合せ 9月6日までに〒住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、①または②いずれかの方法で。
①ハガキまたはFAXで「健康づくり係「食生活等改善推進員セミナー」へ
②Eメールで。件名に「食改セミナー申し込み」と明記
☎800-2445 ☎800-2516 ✉iz-kenko@city.yokohama.jp