

特集1

身近な健康づくりアドバイザー

あなたも「ヘルスマイト」になりませんか?

ヘルスマイトとは、食を通じた健康づくりをすすめる全国的なボランティア団体「食生活等改善推進員会」の愛称です。

「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、健康講座や食育イベントなどを行っています。

会員は現在40～80歳代の男女53人。AからDの4つの地区に分かれて、活動日などは地区ごとに調整し地域ケアプラザや地区センター、学校などの会場で活動しています。その他、毎月の定例研修会で会員との情報共有や勉強会を行っています。

C
ブロック長



よくら 興倉さん



ひらた 平田さん



※泉区のブロック分けイメージ図

健康づくり

泉区は畑がいっぱいあるので、料理講習会ではとれたて野菜を使ったレシピをたくさん紹介してきました。先輩たちが続けてきた活動なので、もう少し地域へのはたらきかけを続けたいと思っています。

A
ブロック長



みずしま 水島さん



にしかわ 西川さん



あくつ 阿久津さん

学ぶ楽しさ

会員歴は2～3年とまだ浅いですが、地域活動に参加することで、自分自身の生活や心が豊かになるきっかけになっています。

勉強の機会にもなり、学ぶ楽しさを実感しています。

D
ブロック長



くらだ 黒田さん



こうし 好士さん

仲間と楽しく

ヘルスマイトの活動は、仲間との交流の場です。自分自身や家族の心と身体の健康づくりに役立っています。

ヘルスマイトの魅力をご紹介します!

泉区ヘルスマイト
会長



ふなだ 舟田さん

活動が直接自分や家族の健康づくりに役立っています。また、かけがえのない仲間づくりができるのも魅力の一つです。なにより地域の皆さんのための活動なので、やりがいを感じています。

会員同士が笑顔で交流し、絆を深め、楽しく活動できる会の運営を目指しています。

B
ブロック長



おおくぼ 大久保さん



もりた 森田さん

食べて楽しく

ヘルスマイトのネットワークは広く、他区の会員とも友達になり、食事や旅行に行くこともあります。

活動を通じて、新しい「料理」を知る機会にもなり、楽しく活動しています。



最近の活動を紹介します!



「災害時の食事について」啓発



野菜クイズで1日の野菜摂取量を啓発

現在は調理実習や試食を伴う活動は中止していますが、6月に開催した健康づくりイベントで、野菜摂取を啓発する動画を紹介しました。

活動に興味のある人は健康づくり係までお問い合わせください。

野菜を食べよう!

ヘルスマイトの料理動画ができました!

1日の野菜の目標摂取量(350グラム)がとれる料理を紹介しています。

簡単!おいしい!ヘルスマイトおすすめレシピをぜひご覧ください!



泉区 ヘルスマイト 検索

受講生募集!

年齢・性別は問いません

ヘルスマイト養成講座(全8回)

※8回の受講で、修了証をお渡しいたします。

日程 ①10月13日 ②10月27日 ③11月10日 ④11月24日 ⑤12月15日 ⑥1月26日 ⑦2月16日 ⑧3月16日

いずれも木曜日 9時30分から11時30分

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など

会場 区役所1階 母子健康相談室

対象 区内在住でヘルスマイトとして地域活動に参加できる人、15人(応募者多数の場合は抽選)

費用 1,210円(テキスト代)

申込み・問合せ 9月15日(木)までに、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、はがきかFAXか

Eメールで健康づくり係「ヘルスマイト養成講座」担当へ

☎ 800-2445 ☎ 800-2516 ✉ iz-kenko@city.yokohama.jp(件名に「ヘルスマイト養成講座申込み」と明記)



▲昨年の講座の様子