

かがやきだより vol.15

常陸大宮市食生活改善推進員連絡協議会、通称「食改さん^{しょっかい}」の活動を紹介します。

食改さんとは、市の主催する食生活改善推進員養成講座を修了し、市長の委嘱を受けた方のことで、現在132人が活躍しています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子供から高齢者まで各ライフステージに応じた健康づくりを目的に、食を通して日々ボランティア活動をしています。

食育キャンペーン

毎月19日は『食育の日』に合わせて、イオン常陸大宮店・ピサーロの店頭で食育キャンペーンを実施しています。(偶数月はエコス山方店でも実施) 来店された方に声掛けをして、パンフレットやポケットティッシュを手渡ししながら食育に関する情報提供をしています。

今回の活動に参加したのは美和地域と大宮地域の食改さん5人。夕方4時から5時にかけて西日が当たる暑い中、積極的に声掛けをしました。足早に来店された方でも、食改さんが声を掛けると立ち止まって、話に耳を傾けていました。

声掛けした方からは『塩分を控えている』『糖分を摂りすぎていたことに気付いた』など、健康に興味を示す声が増えてきたように感じます。10年以上継続して活動してきた成果でしょうか。嬉しいです。



その他の活動

＊食育講話と料理教室の開催（バランス食・郷土食・行事食など）

各地域で生活習慣病予防教室(成人対象)や親子クッキング(幼児や学童の親子対象)を実施しています。

＊市や地域文化祭など行事への協力

9月末のなぎなた国体では、選手や応援者に自慢のこんにゃく料理を振る舞います。

＊正しい食生活の知識を普及するため研修会に参加

県や市で開催される研修会に積極的に参加して食育に関する知識を高めています。

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院救急患者受入状況

