

特集1

# 食を通じて地域で健康づくり!

セミナー  
受講生募集!

ヘルスマイト(食生活等改善推進員)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。泉区では、今年度56人の会員が地域ごとに4つのブロックに分かれて活動し、活動日や活動場所などはブロックごとに都合に合わせて調整し、月1回の定例会では活動報告や研修を行っています。

＼ 私たち、泉区ヘルスマイトです。あなたも一緒に活動しませんか? /

## Cブロック

活動場所...上飯田地区センター、上飯田地域ケアプラザ、いちようコミュニティハウスなど

地域から料理教室の講師や健康講話などの依頼が活発にあります。

昨年度は高齢者を対象に、体操や減塩についてのお話をしました。

他にも、ラジオ体操の場や地域のサロンで、健康づくりの啓発活動を行っています。

### ブロック長



ふなだ  
舟田さん

よしだ  
吉田さん



令和3年度 会長を中心とした役員の皆さん



※ブロック図はイメージです。

## Aブロック

活動場所...地域ケアプラザ(新橋・岡津)、緑園地域交流センターなど

健康講座で「野菜を1日に350グラム摂りましょう」とお伝えし、みんなで「野菜いっぱいけんちんうどん」を作ったことがあります。

わいわいとする活動は楽しく、先輩会員から野菜の切り方の工夫を教えてくださいました。

「家でも作ってみたい」など、参加者から喜びの声を聞くと、ヘルスマイトをやっていてよかったと感じます。

### ブロック長



いしやま  
石山さん

かいほ  
海保さん

## ブロック長さんからのメッセージ

## Dブロック

活動場所...地域ケアプラザ(下和泉・いずみ中央・いずみ野)、和泉小学校放課後キッズクラブなど

昨年はキッズクラブの子どもたちへ、朝食の大切さの話をしました。

子どもたちの反応をじかに感じられ、コロナ禍でも大変貴重な経験ができました。この経験を今年も生かして頑張ります。

### ブロック長



つじ  
辻さん

まちだ  
町田さん

## Bブロック

活動場所...踊場地域ケアプラザ、中田コミュニティハウスなど

地域のコミュニティハウスや幼稚園で、レシピやリーフレットを用いて「野菜たっぷり塩分控えめの食事」についての啓発を行いました。

「わかりやすかったので、これから取り入れていこうと思う」「レシピの紹介が楽しかった」などの、参加者からの感想に励まされました。今後の活動に生かしたいと思います。

### ブロック長



いしい  
石井さん

さと  
佐渡さん

## 令和2年度のイベントの様子



乾パンをアレンジした料理を説明中

「災害時の食事」について啓発しました。



このTシャツとエプロンが活動時のトレードマークです!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、昨年度から調理実習や試食を伴う活動は中止していますが、工夫をしながら地域の皆さんに食を中心とした健康づくりを広めています。

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。

横浜市 泉区 ヘルスマイト 検索



ヘルスマイトの仲間になるには...

## 食生活等改善推進員養成セミナー

受講生募集!

全8回受講して、あなたもヘルスマイト活動をしてみましょう!  
※8回出席した人に、修了証をお渡しいたします。

男性会員も活躍中!

ぜひ受講してください!

- 日程** 全8回。いずれも9時30分～11時30分  
①10月7日(木) ②10月28日(木) ③11月11日(木) ④11月25日(木)  
⑤12月16日(木) ⑥1月27日(木) ⑦2月10日(木) ⑧3月10日(木)
- 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(応募者多数時抽選)
- 費用** 1,210円(テキスト代)
- 申込み・問合せ** 9月13日(月)までに電話か、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「食生活等改善推進員セミナー」担当へ  
☎800-2445 fax 800-2516  
✉iz-kenko@city.yokohama.jp(件名に「食改セミナー申込み」と明記)



すぎい  
杉井さん



さいとう  
齋藤さん

横浜市 泉区 食改セミナー 検索