

元気の「わ」広め隊

地域で楽しく健康づくりを進めよう

「元気の『わ』広め隊」は、食生活改善推進会、運動普及推進会、保健推進委員会の3つの団体が構成されています。この3つの団体は「食」「運動」「笑いや楽しさ」をテーマに、健康づくりの輪を広げるための活動をしています。

食生活改善推進会

おいしく食べて健康づくり

食生活改善推進会は「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「地産地消」などをモットーに活動しています。町のイベントや健康教室などで健康食を提供したり、一緒に調理したりしながら、体を元気にするおいしい食事を紹介しています。

運動普及推進会

体を動かして健康づくり

「楽しく続けられる健康体操を伝える」をモットーに活動している運動普及推進会では、町の健康教室などで、音楽にあわせて体を動かす健康体操などを紹介しています。

保健推進委員会

笑いと楽しさで健康づくり

保健推進委員会では「笑いと楽しさ」をモットーに、地域

の皆さんが元気になる催しを企画したり、町の健康教室などでレクリエーションや脳トレなどを参加者と一緒に行ったりしています。

元気の「わ」広め隊養成講座に参加しませんか

それぞれの団体に所属して

—受講生の感想—

いきいきと活動しています



小野幸代さん (吉木区)

私はすべての講座を受講しました。現在は食生活改善推進会に入会し、町のイベントなどで楽しく活動しています。

元気の「わ」広め隊として活動していく中で、多くの人との出会いがありました。元気の「わ」と笑いの「わ」が広がり、皆さんと心地よいお付き合いができています。



▲3つの団体の交流イベント

いるのは「元気の『わ』広め隊養成講座」に参加した皆さん。この講座では、健康づくりに役立つ知識や技術を学ぶことができます。また、活動を通して友だちの輪が広がり、楽しみややりがいも増えていきます。興味がある人はぜひ参加してください。

※ 10 ページに「平成 31 年度元気の『わ』広め隊養成講座」受講生募集の記事を掲載しています。

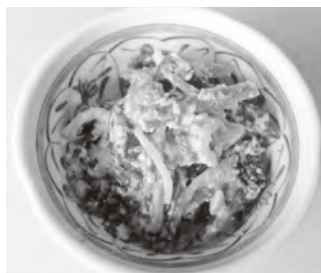
ヘルシークッキング

No. 320 ～認知症を予防する食事～

ハウレンソウの白あえ

2人分の材料

- ハウレンソウ 120g
- ニンジン 40g
- こんにやく 30g
- 絹ごし豆腐 60g
- すりごま大さじ1弱
- みそ小さじ1と 2/3
- 砂糖小さじ1と 1/3
- しょうゆ小さじ 1/2



作り方

- ①ハウレンソウは茹でて、3cm ほどの長さに切る。
- ②ニンジン、こんにやくは薄めの拍子切りにして茹でる。
- ③絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、水気を切っておく。
- ④すり鉢に③とすりごまと調味料を加えてよくする。
- ⑤④と水気をよく切った①と②をあえる。

1人分の栄養価

エネルギー 98kcal、たんぱく質 4.9g、炭水化物 10g、食塩 0.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会 (ヘルスマイトの会)