



食生活改善推進会
岩崎 喜久子さん

「食」を通じて健康に 🍲

「私たちの健康は、私達の手で～のばそう健康長寿 つなごう郷土の食～」をスローガンに、自分や家族、地域の皆さんの食生活改善に努めています。

コロナ禍の影響で健康食を提供できないことが残念ですが、料理教室では「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「地産地消」「郷土料理の継承」、さらに「たんぱく質の大切さ」を伝えています。多くの方が喜んでくれていることに、やりがいを感じています。

運動不足を感じる人が多い近ごろですが、皆さんはいかがですか。運動普及推進会では、皆さんの健康増進・体力維持を運動面からサポート。「地域の人と一緒に、音楽に合わせて体を動かそう」をスローガンに活動しています。会の愛称は「あいあいうみがめ」。町のイベントや健康教室で、リズムに合わせて楽しめる「リズム体操」を紹介しています。参加者の笑顔と「楽しかった」の声、活動の何よりの励みです。

「運動」で
元気はつらつ



運動普及推進会
月俣 洋子さん

地域の健康づくり活動に参加しよう
元気の「わ」広め隊
町では、「みんなで楽しく広げよう元気の『わー!』」をキャッチフレーズに、健康づくりの取り組みを進めています。今回は、「元気の『わ』広め隊」として活動している3団体に話を聞きました。



保健推進員会
大村 成雄さん

「笑い」と「楽しさ」を大切に 😊

「楽健会」という愛称で、笑いとしさを大切に、自分たちが学んだ健康づくりを地域に広めています。

レクリエーションや脳トレ、ゲーム、ウォーキングなど、皆さんが楽しく、元気になるような催しをしたり、健康づくりに関する情報を伝えたりする活動をしています。

「地域で健康づくりを広げよう」をスローガンに、これからも皆さんと一緒に楽しい活動を広めていきます。

「元気の『わ』広め隊」に参加しませんか

健康づくりに役立つ知識や技術を学ぶことで、自分自身や家族、周りの人の健康づくりをサポートできるようになります。入会は随時受け付け中!見学も大歓迎です。仲間と一緒に健康づくりに取り組みたい人は、気軽に健康づくり課に問い合わせてください。



ヘルシー クッキング

No. 356 ～旬の野菜を食べよう～

アサリとキャベツのコンソメスープ

4人分の材料

●キャベツ 100g ●ジャガイモ 120g ●コーン 60g ●アサリの水煮 60g ●水 600cc ●減塩コンソメ1個 ●パセリ少々



作り方

- ①キャベツはざく切りにする。ジャガイモは1cm角のさいの目切りにして水にさらし、ざるに上げて水気を切る。
- ②鍋に分量の水とジャガイモ、コンソメを入れて火にかける。
- ③キャベツとコーン、アサリの水煮を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④器によそい、パセリを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー61kcal、脂質0.5g、カルシウム32mg、食塩0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)