



平成28年度

# 横浜町 食改だより

NO,34 発行日:平成28年4月22日

※食改:食生活改善推進員協議会の略称



## 新しい仲間を募集中！～あなたも食改になりませんか？

自分・家族の健康づくりに！ 仲間づくり・リフレッシュのために！

人は誰でも、「おいしい食事」は大好きですね。ならば、『おいしく』て『健康的』な食事ならもっと嬉しいですね♪ 料理が苦手な方、得意な方、不問です。ぜひ、お申込みください！！

### <食改とは？>

食改は、食を通じて健康づくりに取り組んでいるボランティアグループです。私たちは、「食卓からの健康づくり」のお手伝いをしています。

### <活動内容は？>

私たちは、自己学習や仲間同士の交流を図るため、健康や料理（郷土料理等）の勉強をしたり、運動も行っています。また、地域では主に“減塩や食育PR”等を行ったりと、楽しく活動しています。

興味のある方は、お気軽に食改又は事務局へご連絡ください。

【食改になるには、20時間程度（4～6日）の養成講座の受講が必要】

※詳しい日程・内容等は、申込みされた方へ後日連絡します

1. 受講料：無料
2. 性別：男女問いません
3. 申込締切日：平成28年6月22日（水）頃まで



男性、若い方の参加も大歓迎！小さな子どもがいても大丈夫。子どもを連れての参加もOKです

## 現食改も、食改に入ろうと思ったキッカケは様々でした



健康維持・病気予防のため  
※脳卒中になった家族がいたため  
※自分や家族の脳卒中予防の食事を知りたかった

楽しそうだった仲間づくり

なんとなく

友達等に誘われた

料理を覚えたかった

入会後感想

- ・はじめは薄い・・・と思っていた料理が、今ではおいしく感じるようになった
- ・仲間もでき、楽しく活動できている、みんなと会うとリフレッシュできる
- ・子ども等、地域の方々に楽しんでもらったり喜んでもらえる自分も嬉しい
- ・若い人や同世代の子育て中の仲間が、もっと増えてほしい
- ・健康に関することや料理等、色んなことが勉強になっている など



食改のこと、料理や食生活について聞きたい、健康料理教室の要望等ありましたら、ご連絡ください！

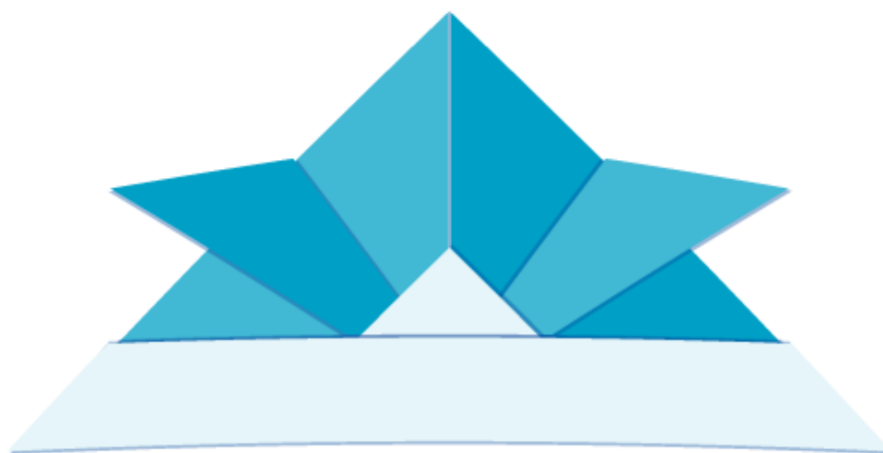
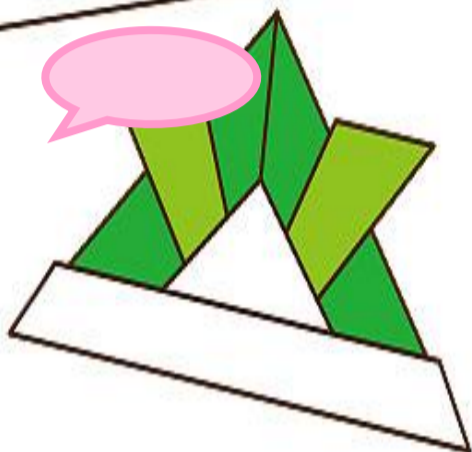
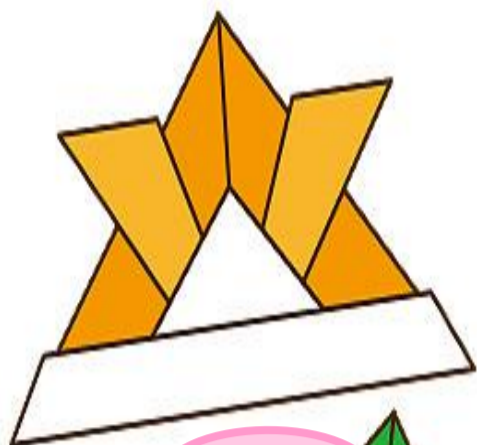
☎ 食改会長：藤島 ☎ 78-2644

☎ 事務局：役場 健康福祉課 ☎ 78-2111

食改には、子育て中の若い世代も増加しています。  
横浜町にも、幼児・小学生を持つ若い人もいます。  
興味はあるけど、一人ではなかなか…と思っている方。  
一歩踏み出してみましよう！  
ぜひ、この機会に、仲間と楽しく学び、色んな情報交換  
や情報収集をしましょう！



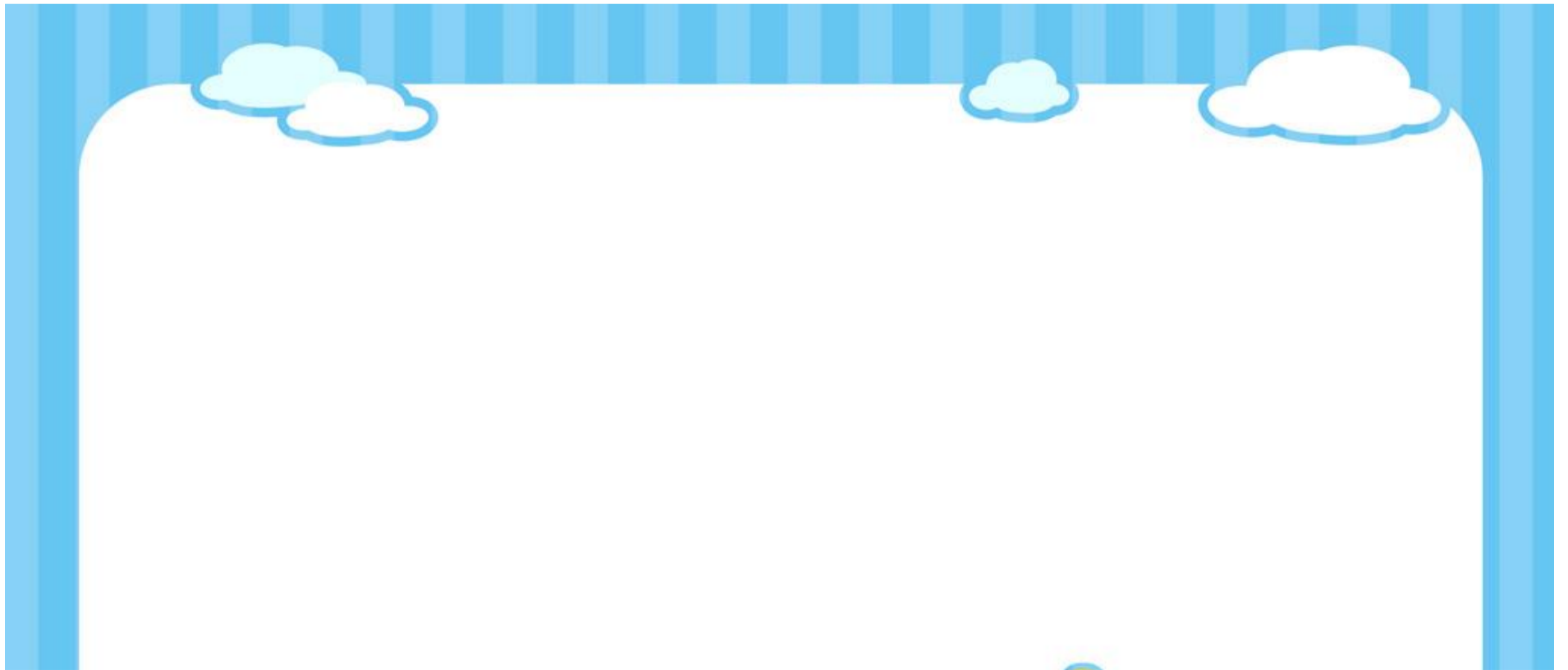
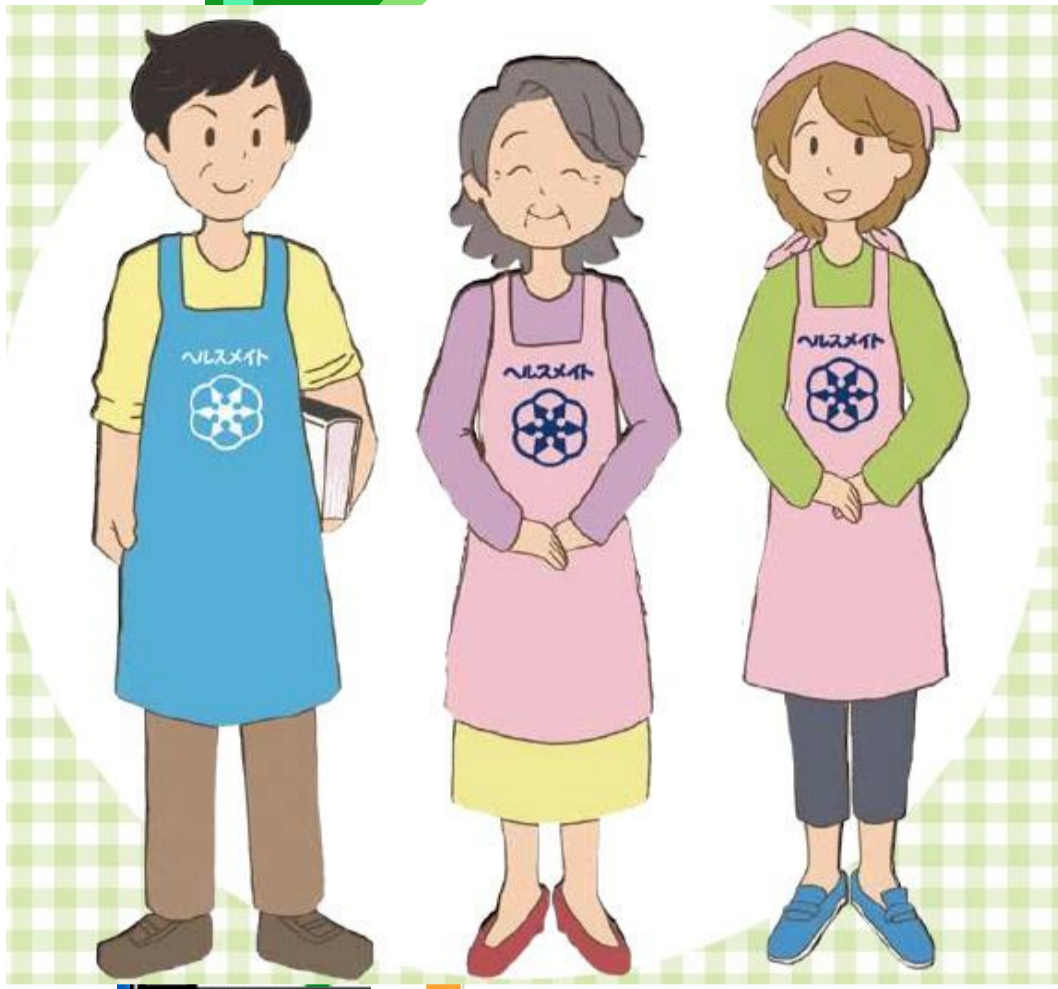


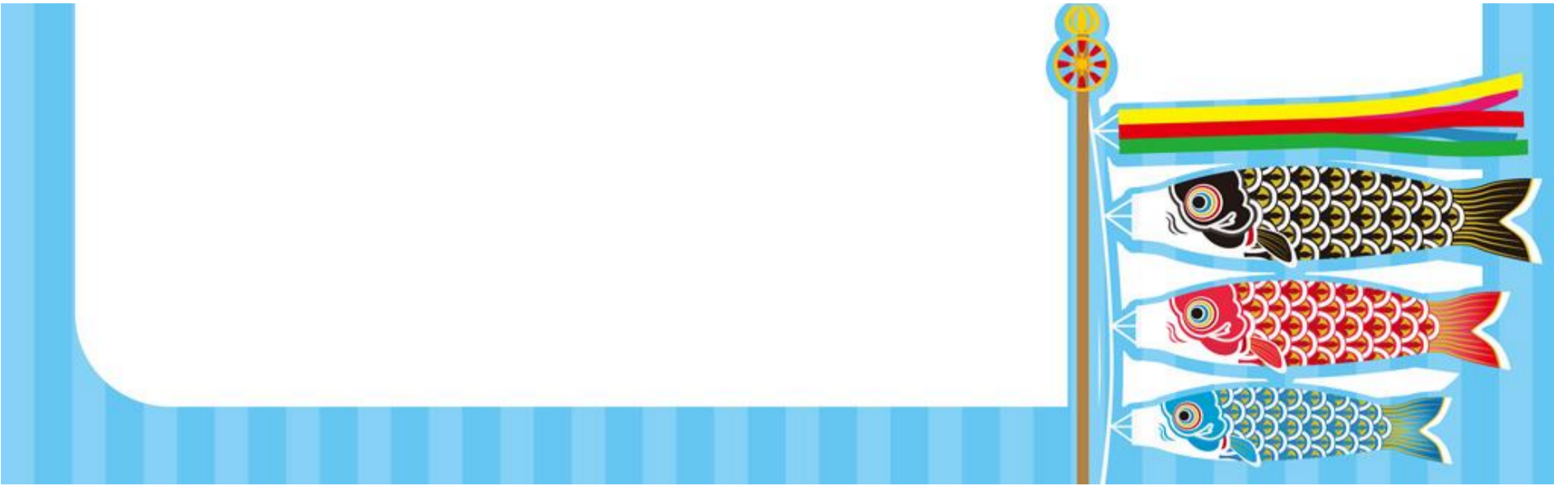


～食育の必要性が

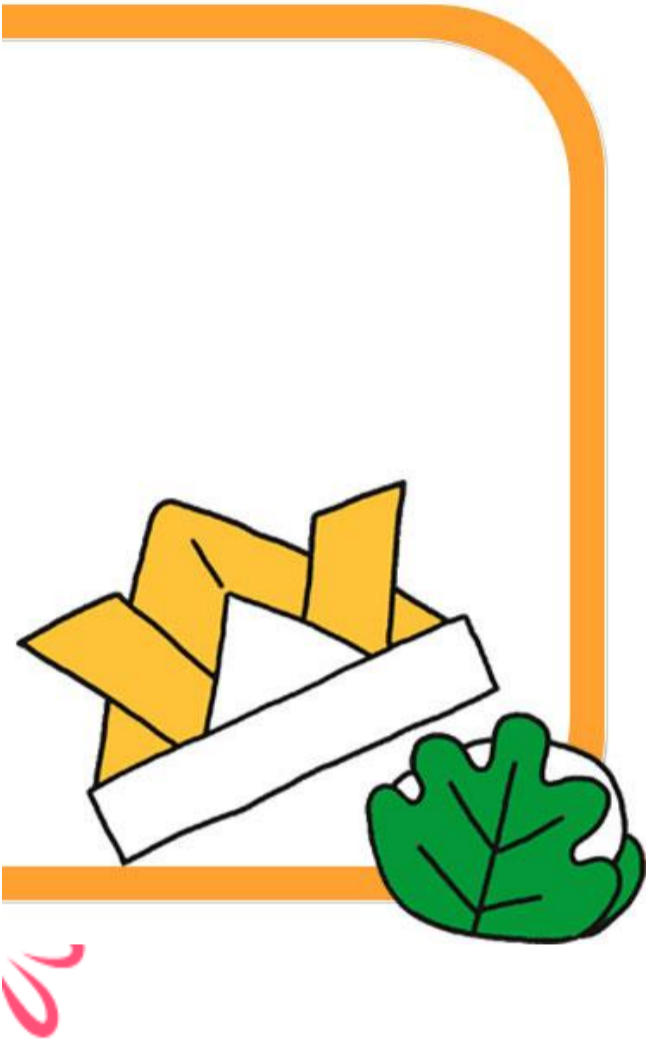
そ！















こどももの

