

～私達の健康は私達の手で～ 全国食生活改善推進員協議会スローガン

- ◇ 私達「大阪狭山市食生活改善推進協議会」は全国の仲間と力を合わせて市民の健康づくり食生活改善の輪をひろげるため頑張っています。

＝大阪狭山市食生活改善推進協議会の活動紹介＝

○ あゆみ

1967(昭和42)年4月 設立。

1983(昭和58)年 大阪府食生活改善推進協議会結成。狭山支部として加入。

2017(平成29)年 設立50周年を迎える。

○ 年間の活動

市の行事への参加…狭山池まつり、健康まつり、キッズフェスタ

高齢者の健康増進

子ども達の健康づくり

生活習慣病予防

学習会・その他の活動

○ 主な活動目標

子どもから高齢者まで、食育活動を推進する。(毎月19日は食育の日)

食事バランスガイドを地域に広める。

「健康日本21(第2次)の目標に向かって健康づくりを定着させる。

…減塩(適塩)習慣を定着させる。野菜もう一皿(70g)の普及。

高齢社会に対応した地域活動を進める。

…高齢者の低栄養・認知症の予防。

災害に備えた地域づくりの推進。

○ 2015年度の活動

4月 定期総会

5月 企業料理講習(乳製品を使った献立) 狭山池祭り

6月 食生活改善地域推進事業(生活習慣改善のための料理講習)

7月 夏休み親子クッキング

8月 キッズフェスタ 食育キャンペーン

9月 生涯骨太クッキング

10月 大阪狭山市健康まつり 社会見学会

11月 地域、世代を繋ぐリーダー講習会 家庭訪問

12月 公開学習会(簡単な栄養価計算、食と防災)

2月 高齢者の低栄養を予防する献立講習

3月 会員勉強会

◇献立研修会(会員の研修)…年6回

◇ピカピカ歯みがき教室(保健センターの母子保健事業)…毎月1回

◇狭山池祭り・キッズフェスタには今年度も参加しました。

◇昨年未実施の男性料理教室を2016年は開催しました。

<活動日> 毎月第三木曜日の10時から13時

<活動場所> 市立保健センター 2階調理室

[問合せ先] 会長 石橋(☎365-5898)

大阪狭山市食生活改善推進協議会

# 「生活習慣病予防のための減塩簡単料理教室」の

## ご案内

大阪狭山市食生活改善推進協議会

大阪狭山市食生活改善推進協議会では、下記の日程で生活習慣病予防のための減塩料理教室を開催致します。私達と一緒に美味しくて簡単な減塩食を作りませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

日 時 平成28年12月15日 午前9時45分～午後1時

場 所 市立保健センター 2階調理室

対 象 市内在住の方ならどなたでも

参加費 500円(材料費、保険料を含む)

持ちもの エプロン、三角巾、筆記用具

### 当日のメニュー

- ◇鶏肉とれんこんのトマト煮込み
- ◇カラカフルサラダ
- ◇具たくさんみそ汁
- ◇いんごパイ

**お申込み方法** 住所・お名前(ふりがな)・年齢・電話番号を記入しファクシミリで

**申込先** 大阪狭山市食生活改善推進協議会(石橋 fax365-5898)

◇お問合せ先 石橋 ☎ 365-5898