

地域サポーターの紹介

健康増進センター ☎049-252-3771



戸塚 由美子さん (鶴馬在住)

食生活改善推進員

未来の子どものために

食は生きるため、健康のため、家族のため、未来の子どもたちをはぐくむために、絶対に欠かせないものです。私が食生活改善推進員になろうと思ったきっかけは、健全な食生活とは何であるか関心があったからです。そこで、市で行われているヘルスメイト養成講座に参加したのが今から7年前になります。健康づくりに必要な基礎的なことから、食生活におけるさまざまな知識を、講義と調理実習で学べた事はとても有意義でした。

現在は、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、公民館や交流センターなど市内6か所で、地域の方を対象に「健康づくり料理講習会」などを行



子どもを対象とした料理教室

い、食を通じて、健康づくりのためのボランティア活動をしています。子どもを対象にした料理教室では、子どもたちが目を輝かせながら調理をしている姿が印象的でした。地域の方と、調理をしながら情報交換をしたり、コミュニケーションをとれる事がとても楽しいです。
食の安全と安心に対する正しい知識を身に付けながら、健全な食生活が送れるよう、市民の皆さんと共有できるような活動を、これからも続けていきたいと思っています。
10月26日(日)に行われる「健康まつり」(P24参照)では、おいしい健康スープを作ってお待ちしていますので、ぜひお越しください。

高齢者の

”いきいき”

ライフ



水谷公民館(水谷学級)

水谷公民館には「水谷学級」という高齢者のための学びあいの場があります。水谷学級の受講生は、基本的に水谷公民館区(水子、水谷、鶴馬関沢、東みずほ台、西みずほ台、針ヶ谷の各地域)にお住まいの60歳以上の方です。運営は、水谷地区老人クラブの代表者が運営委員となり、公民館と共催で運営しています。

毎年、100人以上の申込みがあり、活動日には公民館がとてにぎわいます。活動は、年間10回の全体会と月1、2回のクラブ活動です。

全体会では、健康体操や市内の歴史散歩、地域の幼稚園児との交流などを行っています。最近では芸能鑑賞として、隣大学の落語研究会の学生を招いて寄席



フラダンス



幼稚園児との交流

を行いました。

クラブ活動は、10のクラブがあります。生け花・折り紙・カラオケ・書道・パソコン・舞踊・フラダンス・ペン習字・民謡・ヨガの各クラブです。講師を務めていただく方たちの熱心な指導が好評で、クラブ活動に参加している方々の笑顔も輝きます。

日ごろの練習の成果や作品を公民館の文化祭や学級の全体会で発表するなど、いきいきと活動しています。

水谷学級のメンバーは随時募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ/水谷公民館

☎049-251-1129