

いっしょに始めてみませんか？



親子クッキング



食育推進活動

健康推進員さん

(敬称略)

鎌掛地区

- ・高齢者配食サービス
- ・公民館小学生の集いでの昼食作り
- ・ヘルスアップ料理教室 など

鎌掛第1	岡	里	子
	奥	村	八重子
鎌掛第2	池	内	芳江
	岡	崎	ヨシ子
鎌掛第5	杉	村	ノブ子
	竹	村	久子
鎌掛第6	藤	澤	まさ子
	竹	村	節子

南比都佐地区

- ・なかよし会でのおやつ作り
- ・公民館セミナーでのウォーキング
- ・男性のための料理教室 など

上 駒 月	岸	村	眞利子
	奥	田	とよ子
下 駒 月	中	西	千恵子
深 山 口	室	田	育子
上 迫	正	親	久美子
下 迫	木	村	三智子
清 田	清	水	一江
	清	水	さえ子
別 所	清	水	信子
	白	濱	和子
曙	富	山	敦子
	上	嶋	節子

必佐地区

- ・必佐地区ウォーキング
- ・豊田地区ふれあい事業参加
- ・介護予防普及啓発事業 など

三十坪下	東	敦	子
	東	勝	美子
三十坪上	吉	澤	玲子
	三	添	展子
猫 田	三	添	美和
	田	中	浜子
十 禅 師	久	村	満栄
	門	谷	たけ子
小 御 門	嶋	村	かよ子
	富	田	知津子
小 谷	牧	田	輝代
	富	田	みゆき
石 原	西	川	千代子
	芦	原	節子
増 田	野	口	芳江
	山	中	彩記子
豊田4区	杉	村	順子
	東	川	啓子
豊田5区	久	村	眞里子
	谷	元	千尋
中 山 西	吉	村	豊子
中 山 東	岡	本	悦子
徳 谷	園	田	智子
	落	合	明美

健康づくりは赤ちゃんからお年寄りまで生涯を通じて大切なことであり、身近なところで継続した取り組みが必要です。そこで、町では健康づくりのリーダーとして健康推進員を設置し、活動をしていただいています。健康推進員は、各自治会に1～2名以上の設置を目指し、字の区長さんから推薦していただき、町の実施する養成講座修了後、翌年から活動していただいています。

健康推進員の皆さんによって、さまざまな活動が企画されていますので、ぜひご参加ください。

◆問い合わせ先 保健センター
☎ ⑤2 6574 有線 ⑤7777

文化祭・運動会・福祉会・地区公民館事業・自治会での集まり・子育てサークルの場で、生活習慣病予防やバランス食、食育の啓発活動をされています。詳しい活動内容は保健センターに掲示していますので、ご覧ください。

また、毎月「広報ひの」に掲載されている「ヘルシークッキング」もぜひご覧ください。(16ページ参照)



野菜摂取について学ぶ「野菜食べ隊」活動



クリスマス会でのおやつ提供

健康づく



西大路ウォーキングクラブ



あずま かつみ
東 勝美 会長

私たち健康推進員は、町の養成講座（40時間以上）を修了し、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉とし、健康づくりの5本柱「栄養」「運動」「休養」「健診」「生

きがい」をもとに活動しています。

今年度、会員数は112名で、保健センターの保健師・栄養士の方と協力し、各字・地区や5つの部会に分かれて、町内の催しのお手伝い、応援を行っています。

私のまちの

日野地区

- ・親子でクッキング
- ・伝統料理教室
- ・高校生料理教室 など

村井1区	田中節子
村井2区	外池良三
村井3区	西田三枝子
寺尻	岡みつえ
日田	瀧沢小夜子
大窪1区	竹村好美子
大窪2区	澤野田啓子
大窪3区	伊藤由利子
大窪5区	竹村ウメ子
河原	松岡千鶴子
松尾1区	高田しげ子
松尾2区	大窪3区
上野田	島田君子
大谷	須口千鶴
	深井美津江
	三田保子
	清松水洋子
	門谷英子
	門谷則子
	門谷真理子
	小森眞由美
	小森みつ子

東桜谷地区

- ・少年少女スポーツ大会での食育講座
- ・学童「さくらんぼ」食育講座
- ・こんにやく作りと調理実習 など

原	加納さな江子
川原	中山幸枝
杉杣	加納八重乃子
小野	古道恵美子
奥師	横山悦子
鳥居平	堀江道子
中之郷	森井栄代子
奥之池	森植田美江子
	植田幸美子
	奥村典悦子
	麻原村和枝子
	吉川和子
	澤村和子
	石森明美江子
	市田敏江子
	増田美枝子
	山本ふき子
	鈴木敦子
	小森妙子
	小森黒さな江子

西桜谷地区

- ・男の料理教室
- ・老人会婦人部料理講習会
- ・チェリーキッズクラブ料理講習会など

安部居	遠城孝子
中在寺	渡邊恵子
北脇	高橋房子
蓮花寺	大橋照子
	飛川幸子
	中澤つぎ江子
	森川よし子
	武本みち代子
	奥野澄子
	奥野久美子
	西河恵子

西大路地区

- ・西大路地区ウォーキング（年2回）
- ・男の料理教室
- ・ちびっこサロンでの食育 など

西大路1区	竹村雅子
西大路2区	奥田伸子
西大路3区	廣嶋みどり
仁本木	廣嶋ルリ子
音羽	幅野良子
蔵王	坂田千賀子
	平岡浩子
	山田すみれ
	山田恭子
	市岡陽子



かるた会でのおやつ提供



健康な歯の紙芝居