

1 グループ<飯坂地区>会員数 11 名

<グループ研修>

○令和元年 6 月 10 日
保健師さんとの話合い
保健師 2 名 参加者 5 名

○令和元年 7 月 28 日、8 月 18 日
健康フェスタの打合わせ
マグネット帽子作り
参加者 9 名

○令和元年 11 月 23 日、2 年 1 月 18 日
新年会の話合い
参加者 9 名

<伝達講習>

★令和元年 5 月 20 日
福島市食育事業
飯坂学童クラブ 30 名
ヘルスメイト 3 名

★令和元年 7 月 25 日
平野明神町サロン
明神町住民
ヘルスメイト 2 名

★令和元年 7 月 2
平野長生会
平野地区住民
ヘルスメイト 2 名

★令和元年 10 月 23 日
石堂サロン
平野石堂住民 20 名
ヘルスメイト 2 名



グループ長 安藤 幸子
副グループ長 長澤 京子

- ※ 保健師さんとの顔合わせ
飯坂各地区での状況
平野は住宅が増え人も増えている
中野・湯野は幼稚園廃園や学校統合あり
飯坂は飲食関係が多く忙しい
福島市の中で飯坂地区の保健概況
高齢化率 4 番目 高血圧該当者も多く
肥満該当者も多い という事で減塩の
大切さを再認識しました。
- ※ 健康フェスタの打ち合わせの後、推進員
手帳の書き方の確認をして、マグネット
の帽子と折り紙の傘を作りました。いろ
いろおしゃべりしながらの作業は、親睦
も深まり、楽しい時間でした。
- ※ 11 月の飯坂文化祭では、ヘルスメイト 3 名
にてバランス食のパフレットを配布
- ※ 12 月の平野地区展覧会では 100 名の方から
アンケートを頂き野菜 350 g の計量を行い
ながら、ベジファーストと減塩の大切さを
お伝えしました。



★令和元年 11月 11日
籠内いきいきサロン八日会
参加者 10名
ヘルスマイト 2名

★令和元年 11月 22日
平野婦人会
参加者 23名
ヘルスマイト 4名

★令和元年 12月 17日
いいざか子供支援センター
親子料理教室&クリスマス会
参加者 33名
ヘルスマイト 2名

★令和元年 12月 28日
平野PTA バレーボール部
親子料理教室
参加者 14名
ヘルスマイト 2名

<ボランティア>

○令和元年 6月 4日
飯坂学習センター
農村部 JA 婦人部
参加者 10名
ヘルスマイト 2名

○令和元年 6月 16日
遊びの学校「カレーを作ろう」
4年～6年生 23名
ヘルスマイト 4名

○令和元年 12月 8日
遊びの学校「ケーキ作り」
4年～6年生 26名
ヘルスマイト 4名



◆ JA 婦人部 —— 献立 ——

- ・揚げない酢鶏 ・簡単ナムル
- ・野菜たっぷりスープ
- ・グレープフルーツ寒天

受講者の感想

- ・どれも簡単でさっぱりして美味しかった。
- ・毎日の料理に減塩を心がけ作りたい。
- ・野菜がたくさん食べられて良かった。

ヘルスマイトの感想

みなさん減塩に気をつけています
食中毒の話もしました

◆ 飯坂子供支援センター親子料理教室—献立—

- ・デコレーション寿司
- ・ミルクプリン ・バナナきな粉

受講者の感想

- ・バターナイフでバナナをカット、人参の型抜きなど小さい子も参加できてよかった。
- ・ちらし寿司の飾り付けを楽しんで行い、いつもより食がすすみました。
- ・バナナきな粉は簡単で、体に良いきな粉がたくさん取れるので、家でも作ってみます。