

## 6 グループ《東部・北信方部地区》会員数 16 名

グループ長 朽木 洋子  
副グループ長 渡邊 節子

### 【研修・その他】

令和元年 6 月 28 日 (金)  
保健師さんとの話し合い・会員  
相互の交流会  
保健福祉センター  
地区担当保健師さん 3 名  
ヘルスメイト 12 名

★令和元年 11 月 2 日 (土)  
もちずり地区文化祭  
食改さんの【減塩&野菜を食べ  
よう】推進一声運動 活動  
ヘルスメイト 4 名

※令和元年 12 月 18 日 (水)  
専門部研修報告会  
もちずり学習センター  
出席者 6 名

◆令和 2 年 1 月 10 日 (金)  
新年会余興の打ち合わせ  
出席者 6 名

令和 2 年 1 月 15 日 (水)  
新年会余興練習  
出席者 6 名

令和 2 年 1 月 28 日 (火)  
新年会  
出席者 9 名

### 東部地区

- ・子供が少ない ・老人世帯が多い
- ・血糖値が高い ・虫歯の子が多い (4 人に 1 人)

◎特定健診受診は高い 再検査や講習会を  
受けない人達に関心を持ってもらう工夫  
が必要。

### 北信地区

- ・子供が多い・虫歯の子供が少ない。
  - ・BMI25 以上は市の平均値より低い。
- ◎働いている人が多く 日中 留守  
の家庭が多いので 講習会等の連  
絡をどのようにして伝えていくか  
が今後の課題である。

### ★東部地区

- ・野菜 1 日の摂取量 350g 食べている方が  
多い。
- ・煮干しの減塩味噌汁を試食していただい  
た。「美味しい」と好評だった。
- ・塩分の摂取量が多い。

◎いかに美味しく減塩を日常生活に取り入  
れていくか 地域の皆さんに浸透させる  
工夫をしていかなければならない。

※調理実習がなかったこともあり 出席者  
が少なかった。今回 出席しない方には  
参考資料としてプリントを配布した。

◆新年会の練習では 会員の親睦が深  
まった。



## ※『食育推進事業』

### 【献立】

- ・ ご飯
- ・ 煮込みハンバーグ
- ・ ひじきの和風サラダ
- ・ 味噌汁

令和元年 11 月 9 日 (土)

もちずり学習センター主催  
いきいきふれあい広場に参加の年長児から小学 4 年生  
までの児童・地域ボランティアの方

受講生 40 名

ヘルスメイト 5 名

## ★『伝達講習会』

### 【献立】

- ・ 秋刀魚の蒲焼き缶詰の炊き込みご飯
- ・ ポリ袋で作るオムレツ
- ・ のりと乾物のサラダ
- ・ お茶

令和元年 12 月 21 日 (土)

もちずり学習センター  
岡山地区の女性

受講生 10 名

ヘルスメイト 2 名

令和 2 年 1 月 21 日 (土)

大波多目的集会所  
大波女性防火クラブ

受講生 10 名

ヘルスメイト 1 名



### ※受講生の感想

- ・ ハンバーグ美味しかった。
- ・ 子供たちが楽しそうに作っていた。
- ・ 家でも作りたい。

### ※ヘルスメイトの感想

- ・ 計画はよかったが対象者が児童のため進行にばらつきが出た。

手をあらおう



### ★受講生の感想

- ・ 秋刀魚の缶詰の炊き込みご飯  
食べるまで生臭いと思っていたが食べてみたら  
生姜の香りがして美味しかった。
- ・ 干し椎茸をそのまま入れて炊くだけで、美味しく  
戻っていたのには驚き。
- ・ 切り干し大根の新しい利用の仕方を学べてよかった。
- ・ 「ローリングストック」ということが理解できた。
- ・ 備蓄の仕方など改めて参考になった。

### ★ヘルスメイトの感想

- ・ 地域の防災に関わる方が意外に防災の事がわからない  
事がわかった。
- ・ 防災食を地域全体に広め 身近にしていける必要がある。