

ヘルスメイトの会

代表 菊地澄子さん 会員 15人



ヘルスメイトの会は、旧洞爺村が主催して、平成13年度から15年度まで3期にわたって開催された食生活改善推進員養成講座を受講した人たちによって結成されました。当初は、各期の修了生ごとに独自で活動していましたが、平成21年から、修了生全体でいっしょに活動を行うようになりました。

ヘルスメイトとは、「食生活を改善する人」を意味し、家庭の食卓の充実から、地域の健康づくりへ広げていくことを目的に、11月から2月まで冬期間活動しています。

今年度のテーマは、「若さと美しさを保ち、健康的な食生活を目指そう！」。

町の健康実態をふまえて、健康的な食生活のためのレシピ作りとして、糖尿病や高血圧予防の献立を作成し、調理実習を実施。また平成19年から継続している小学生を対象にした「親子食育料理教室」を開催します。

会員の皆さんは「いろんな情報やレシピを知ることが出来る」「自分たちの作った野菜を使って、献立を作り、調理するのが楽しい」と活動の魅力を話します。

同会では、子育て世代の若いお母さんの入会を期待。また、一人になった時に困らないよう男性料理教室の開催などで地域に貢献していきたいと考えています。

興味、関心のある方は、健康福祉センターさわやか(☎76-4006)へ連絡ください。

東奔西走

金比羅火口近くで、地熱資源調査の揚湯試験見学会があり、100度近い地熱水がくみ上げられていました。今まで有珠山で掘削してきた中で、こんな高温は初めてだそうで、会場では「お宝の出現」に喜びが溢れていました。

高温の地熱水でゆでられた温泉たまごも配られ、おいしくいただきました。(H.O)

今月のワンショット



手際よく調理を行う男性料理教室の参加者
(洞爺湖町食生活改善推進員協議会主催)

人口と世帯の動き 12月31日現在(先月比)

男	4,527人(△19)
女	5,254人(△7)
計	9,781人(△26)
世帯	5,140世帯(△8)