

令和5年度 嬉野市食生活改善推進協議会総会

毎年4月に開催される市の総会には、多くの会員の方に参加をしていただきました。市長をはじめ来賓の方々から祝辞と日ごろの私たちの活動へ感謝の言葉をいただきました。また、今年度は4年ぶりに研修会を開催し、充実した総会となりました。

4月
21日



表彰おめでとうございます 嬉野市会長表彰

嬉野地区：杉崎シズ子 様
土田洋子 様

地区のため、嬉野市のためにご尽力いただきありがとうございます。



現在（R6.3現在）の会員数は、塩田51人、嬉野70人 計121人(うち、男性は、塩田12人、嬉野1人 計13人)です。毎年、多くの会員の方に活動をしていただいています。ありがとうございます。



表彰おめでとうございます



11月1日 嬉野市表彰 2名の方が保健・衛生部門で受賞されました。



左：吉村 良子 様

会員歴31年、理事歴15年

理事の中でもリーダー的存在として、現在も献身的に活動されています。食育の知識が豊富で、普及活動にも注力されています。

右：鳥巢 やす子 様

会員歴33年、理事歴11年

長年、協議会の中心として、地区住民の健康づくりに貢献されました。現在も会員として学校での食育教室の支援や研修会にも熱心に参加されています。

10月

地区 会長表彰
中島 初子 様



3月

嬉野市社会福祉大会 表彰

川原 みさ子 様

山口 サト子 様



令和5年度の活動紹介

5月・8月・10月・1月 メンズクッキング

今年度は4回開催し、男性の皆さんも慣れた様子で、熱心に取り組まれていました。今年は多くの方に参加していただき、会話を楽しみながら調理や会食をされていました。



6月19日・11月19日 食育の日チラシ配布

6月と11月の食育の日に、市内スーパー2か所で、食育チラシを配布しました。



7月・11月・3月 会員学習会

会員の資質の向上を図るとともに、会員同士の親睦を深めるため、年に3回開催しています。今年度は、調理実習や講演会を実施しました。まずは自分の健康のために、学習会にぜひご参加ください♪



9月15日 郷土料理教室



献立は
『赤飯（あかめし）』
『でんがく』
『くらげのごまじょい』
『はなだご（はな餅）』
でした。



郷土料理は簡単で、家でも作りたいと好評でした。
はなだごの『はな』は、花ではなく鼻であることに皆さん驚きでした！由来をご存じの方はいらっしゃいませんか？

9月29日 視察研修

長崎浪漫工房へ 今年、4年ぶりに食事会を伴った研修を行いました。長崎浪漫工房では、ウイナー作り体験をしました。



ウイナー作りは、腸詰・ねじり・冷却の工程を実際に体験させていただき、最後は試食やお土産まで楽しむことができました。自分たちで作ったウイナーは絶品でしたね！久しぶりの食事会では、会員さん同士会話が弾んでいました。

10月24・25・27日

嬉野高校『郷土料理作り』



11月6日

五町田小学校『郷土料理作り』



11月14日
塩田小学校
『弁当作り』



11月21日
久間小学校
『弁当作り』



1月15・17・19日

塩田中学校『郷土料理作り』



2月9日 お茶料理教室



献立は
『雑穀ごはん』
『煎茶みそ』
『お茶入りハンバーグ』
『ぬっぺえ汁』
『うれしの茶クッキー』



日本茶インストラクターの三根さんにお茶のいれ方を教えていただきました。献立はうれしいの茶を使ったメニューで、食べても飲んでもおいしい教室でした♪

2月3日 おやこの食育教室



3月11日 健康ウォーキング



市内・市外から91の方が参加されました。

この他にもたくさんの食育教室が開催されました。

今年度も同様の活動を予定しています。支援に入っただけの方はお声かけください。

嬉野市食生活改善推進協議会について

「私達の健康は私達の手で」をスローガンにバランスのとれた食生活の定着を目標に、自主的な活動と行政への支援活動の両面から進めている団体です。「家族」、そして「お隣さんへ、お向かいさんへ」と働きかけ、仲間とのふれ合いを通じて、地域ぐるみのよりよい食習慣作りを進めます。この草の根的な活動が食生活改善のための地域組織活動となっています。嬉野市では、下記の活動を推進しています。

「愛の一皿運動」

独居高齢者・高齢者世帯・障がい者等の安否確認を兼ねたもので、家庭で作った料理を一皿届ける活動です。令和5年度は587回実施し、食事の手助けとともに訪問者との会話が対象者の楽しみにもなっています。実施してくださった方には、材料費を一部助成しています。



「食生活改善普及講習会」

地域住民の健康づくりの推進を目的とし、地域の公民館や保健センターなどで講話と調理実習を行う活動です。

会員学習会や、料理教室で作ったレシピを、地区に持ち帰って広めてみませんか？令和5年度は21回409人を対象に実施しました。実施する場合は、材料費として参加者一人当たり200円を上限に助成しています。



会長メッセージ

ヘルスマイトの皆様、日頃より食生活改善推進協議会の活動に、ご支援ご協力いただき感謝しております。私たちは食べることの大切さを伝える活動をしています。多くの人が現代の食生活をよい方に改善して病気になりにくい健康な体づくりに努力してほしいと願っています。自分や家族の健康を守るために、日頃の食生活を見直すことの大切さを各地区で伝達し、嬉野市民の皆様が健康な毎日を過ごせるよう、今後とも一緒に頑張りましょう。 会長 川原みさ子

役員一同

