

うれしのヘルスメイトだより

令和7年3月

令和6年度 嬉野市食生活改善推進協議会総会

4月
16日

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。副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。研修会では、武雄市レクリエーション協会の森恵美様にご講演をいただき、笑いの絶えない研修会になりました。



表彰おめでとうございます

嬉野市会長表彰

塩田地区：小笠原玲子 様

嬉野地区：岸川さよ子 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。これからもよろしくお願いします。



現在（R7.3現在）の会員数は、塩田48人、嬉野71人 計119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 1名の方が保健・衛生部門で受賞されました。



福田 澄江 様

会員歴20年、理事歴15年

理事として協議会の運営に参画されており、やさしく親しみのある対応は事業の満足度を上げる一因となっています。また、看護師の資格を有しており、協議会主催の教室等では救護担当としても支援をしております。

3月

嬉野市社会福祉大会 表彰

本村 良子 様

吉村 良子 様

中島 初子 様



令和6年度の活動紹介

5月24日・1月30日

メンズクッキング

今年度は2回開催しました。第1回は『バランスの良い食事』、第2回は『郷土料理』を作りました。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。



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。



6月28日 轟小学校『お茶料理作り』



7月28日 おやこの食育教室



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19日 視察研修

おおき循環センターへ 大木町の『ごみを資源として活かす循環のまちづくり』の取り組みについて学びました。



おおき循環センターでは、生ごみ循環事業についての講義を聞き、その後施設の見学を行いました。大木町の町をあげた取り組みに触れ、改めてごみ処理について考えるきっかけとなりました。

昼食は道の駅おおき内のレストランで、地元食材たっぷりの食事をいただき、充実した研修になりました♪

9月27日

吉田小学校『お茶料理作り』



11月5日

吉田中学校『弁当づくり』



11月15日・12月10日・11日

嬉野高校『郷土料理作り』



11月20日

大野原小学校『弁当作り』



12月5日・1月21日 ふるさとの味料理教室



献立は
『ごんぼめし』
『白めたあえ』
『うしお汁』
『りんご』
『お茶ねったくり』



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。献立は嬉野市の郷土料理とお茶を使った料理を作りました♪

1月27日・31日

嬉野小学校『郷土料理作り』



3月13日 健康ウォーキング



市内・市外から
65人の方が
参加されました。

SAGA2024国スポで、選手にふるまいをしました！

今年度は国民スポーツ大会が、47年ぶりに佐賀県で開催されました。嬉野市では、レスリングやなぎなたの競技で地元食材を使ったふるまいが行われ、本協議会もボランティアとして参加しました。嬉野市らしさのある心のこもったおもてなしで、選手の皆さんからも大好評でした。

～ふるまいの内容～

- ・2024SAGA米をつかった佐賀牛カレー
- ・嬉野温泉湯どうふ
- ・ゆでたまご
- ・うれしいの茶



学校から食育教室の 御礼のお手紙です(一部)

先日はお茶を使った料理を教えていただき、ありがとうございました。お茶でこんなおいしい料理が作れることを初めて知りました。家でも家族と一緒に作ってみます！本当にありがとうございました。

先日は私たちのために弁当の作り方を教えていただきありがとうございました。くだもの切り方やお弁当の詰め方などを学ぶことができました。次のお弁当づくりの日に1品でも自分で作ってみようと思います。

お茶を使ったおやつは、混ぜたり火を使ったり難しかったです。みなさんのおかげでおいしく楽しく作ることができました。お茶をもっと好きになりました。丁寧に教えていただき、ありがとうございました。

つんきいだご汁をうまく作れるか不安でしたが、サポートしてもらったおかげでおいしく作ることができました。普段は嫌いな野菜もおいしく食べることができました。家族に伝えて一緒に作りたいと思います。

会長メッセージ

ヘルスメイトの皆様、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、今後も一緒に頑張りましょう。 会長 川原みさ子

役員一同

