

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



東海村のヘルスマイトさん! 「私たちの健康は私たちの手で」

東海村食生活改善推進員連絡協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、健康づくりを食の面から推進するボランティア活動をしています。会長の佐藤佳代子さんから、東海村食生活改善推進員(通称：ヘルスマイト)についてのお話を聞きました。

●ヘルスマイトって?

食生活を通じた健康づくりを学び、それを生かしたボランティア活動をしています。村では現在、76人のヘルスマイトが、「親子クッキング」や「健康料理教室」等、「食」を通じて、自分や家族、地域の方のために、楽しくおいしく学んでいます。

●どんな活動をしているの?

地域の方々の健康づくりのための料理教室や子ども向けの食育教室、「東海村エンジョイ・サマースクール」の親子クッキング等を開催したり、自己啓発を目的とした研修会に参加したり



親子クッキングで話をする佐藤会長

しています。研修で行った醤油工場や製粉工場の見学では、製造方法を学ぶとともに、会員同士の親睦を深めました。

●ヘルスマイトになって良かったことは?

地域の方への普及啓発のための料理教室で、参加者から「教えてくれてありがとう!」「自宅でも作ってみるね!」とうれしい言葉をたくさん頂くと、やりがいを感じます。

親子クッキングでは、子どもたちが実際に調理に挑戦します。苦手な野菜でも自分で調理し、おいしく食べることができた子どもたちの姿を見ると、とてもうれしくなります。

食事は毎日の生活に欠かせません。自分や家族の健康につながられるよう、これからも一人でも多くの方に、食の大切さを伝えていきたいです。

●ヘルスマイトになるには?

村では2年に1度、ヘルスマイト養成講座を開講しています。活動に興味のある方はぜひ、保健センターへお問い合わせください。



頑張らない!ムリせずゆっくりちよこっと運動

「家の中でちよこっと運動」

「+10(プラステン)」を目標に!

健康のために、元気に体を動かす時間を今よりも10分増やすことを目指しましょう。歯を磨きながら、ドライヤーをかけながら等、家の中でできるちよこっとした運動を、毎日の生活の中に取り入れるのがお勧めです。

家の中で体を動かすコツ

▽掃除や洗濯の時に、キビキビと動く
▽子どもと一緒に遊ぶ時間を増やす

やってみよう! ドライヤー中の片足立ち

呼吸を止めないように気をつける

片足を5~10cm
上げた状態を1分
間キープする



※余裕がある方は、上げていた足を伸ばして、つま先で数字を書いてみましょう。足をゆっくり大きく動かすと、より効果的です。

