

「食」を学んで、健康づくりのための生きた知恵を地域に広めるボランティアを募集します。

ヘルスメイト 養成講座

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ

☎72・2000

10月26日(水)～12月2日(金)《全7回》

生活習慣病を予防
調理実習

生きた知恵を学ぶ
「食」の講話

運動セミナー 食育シアター
ヘルスメイトとの交流会

対象 18歳以上の町民で、食に興味があり、ボランティアをやってみようと思っている方

参加料 無料
※テキスト代や調理実習費用は、すべて町が負担します。

定員 30人

申込期間 6月20日(月)～9月22日(木)



△春期研修会

食育シアター▽



回数	日時	内容
1	10月26日(水) 10:00～15:00	開講式 講話「健康づくり総論」 講話「栄養の基礎知識」
2	10月28日(金) 9:30～15:00	講話「調理の基礎」 調理実習「バランスのとれた食事」 講話「食品衛生、食環境保全」 講話「生活習慣病予防の概要と予防のポイント」
3	11月2日(水) 9:30～14:30	講話「健康日本21と推進員の役割」 調理実習「生活習慣病予防の食事」 講話「献立の立て方・食品成分表の使い方」
4	11月8日(火) 9:30～14:30	講話「年代別食育」 調理実習「骨粗鬆症予防カルシウムたっぷりの食事」
5	11月15日(火) 9:30～14:30	講話「健康日本21、食事バランスガイド」 調理実習「高齢者の低栄養予防の食事」
6	11月18日(金) 9:30～15:00	講話「地区組織活動への期待」 ヘルスメイトの活動紹介「食育シアター」 ヘルスメイトとの交流会～郷土料理を食べながら～ 実技「運動セミナー」
7	12月2日(金) 9:30～14:30	調理実習「自主献立の調理実習」「昼食会」 閉講式、修了証書授与

私たちの健康は私たちの手で

「食」は今、大変注目されています。おいしくバランスのとれた食事は健康の基本です。健康づくりはまず、自分たちの健康を守ることからはじめましょう。そのために「食」を楽しく、食べながら学んでみませんか。

食生活改善推進員協議会
(通称ヘルスメイト)では、た

皆さんの新しい仲間を待っています。

ヘルスメイトの一員になって「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、近所の方との寄り合いの機会を利用した「食」ボランティア活動をしてみませんか。

続けられる運動のコツ① ウォーキング

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ
☎72・2000

ここがコツ！

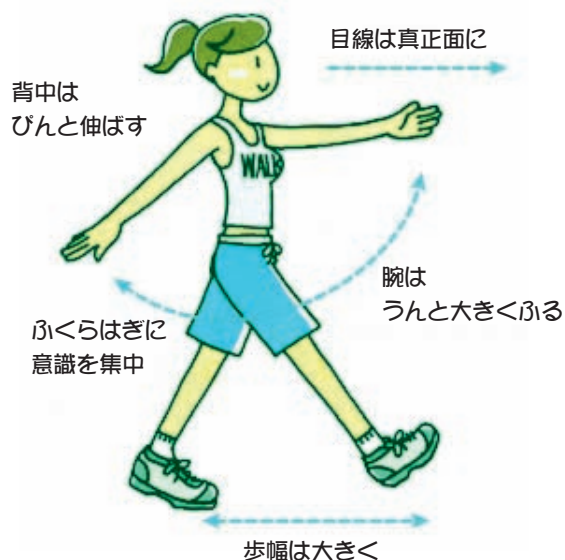
細切れでも大丈夫。1日合計30分のウォーキングになるよう歩きましょう。



すべての運動の基本となるウォーキング。日常生活に取り入れやすく、長く続けられる運動です。

生活の中の歩行も、少し意識するだけで健康づくりにつながります。

基本のフォーム



かかとから着地して、足裏全体で体を支え、蹴り出しながら最後につま先を離します。



生活の中の工夫

①その場足踏みウォーキング

腹筋とお尻をひきしめながら、その場で足踏みをします。テレビCMの間など、行える場面を探してみましょう。

②踏み台ウォーキング

上がる、下りるを繰り返します。後ろ向きに下りることで、普段あまり使われない筋肉を使うことができます。階段の1段目などを利用しましょう。

③階段ウォーキング

しっかりと踏みしめるように階段を上れば、足腰やお尻の筋肉を鍛えることができます。運動量も平地の2倍になります。積極的に階段を利用しましょう。

※注意

②と③は、長時間行くと膝への負担が大きくなります。体重のある方や、膝に痛みのある方は気を付けましょう。

ウォーキングに慣れてきたら…

速歩を取り入れてみましょう！

早く歩くために、普段よりも5～10cmくらい歩幅を広く取り、やや息が弾むくらいを目安にしましょう。

そうすることでお尻の筋肉の動きが大きくなり、上半身がねじれ、背中の筋肉も使われます。

6月からウォーキング作戦が始まっています。自分の目標をめざし、歩くことに意識した生活を過ごすため、ゆめりあで簡単な登録をしてウォーキングに取り組んでみませんか？