

# こんにちは！ヘルスマイトです



## 食生活改善推進員（通称：ヘルスマイト）とは？

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食の大切さを伝えているボランティアです。平成7年に設立され、今年度で設立25周年を迎えました。地域ぐるみのより良い食習慣づくりを目指して、現在36人のヘルスマイトが活動しています。

## 活動紹介

### 食育の日PR・減塩対策

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。令和2年度は、6月12日から30日まで、Aコープ新十津川店と三枝商店で掲示物を用いてPR活動を行いました。減塩レシピの設置や、減塩するための食生活の工夫方法の看板を設置し、減塩食品紹介とともに展示し、町民へ減塩の大切さについて呼び掛けました。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、展示のみの活動となりました。今後は来年度に向けて、事業内容を検討していきます。



※令和2年度は、新型コロナ対策のため、食と健康教室と親子クッキング教室は中止となりました。

## ヘルスマイトおすすめ 冬レシピ

### さば缶のミネストローネ

#### 材料（4人分）

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ・サバ水煮缶 …… 130g | ・コンソメ …… 5g      |
| ・カボチャ …… 100g  | ・水 …… 500cc      |
| ・タマネギ …… 100g  | ・ローリエ …… 1枚      |
| ・ニンジン …… 50g   | ・酒 …… 大さじ3       |
| ・シメジ …… 1/2パック | ・オリーブオイル… 大さじ1/2 |
| ・トマト …… 1と1/2個 | ・塩、こしょう …… 少々    |
| ・キャベツ …… 80g   |                  |



サバには、血流を良くし、コレステロールや中性脂肪を下げる効果があります。缶詰を使うことで、汁や骨まで取ることができます。温かいスープで、冬を乗り切りましょう！

#### ＜作り方＞

- ①カボチャ、タマネギ、ニンジンは1cm角に切る。シメジは小房に分ける。
- ②トマトは湯むきし、ヘタを取って2cm角に切る。キャベツも2cm角に切る。サバ缶は皿に取り、4等分程度に切る（汁は使うので捨てない）。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、①を入れて炒める。サバ缶の汁、ローリエ、コンソメ、水、酒を加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。野菜が軟らかくなったら、トマトとキャベツを加えてさらに5分ほど煮る。サバ缶を入れ塩・こしょうで味を整える。

1人分栄養価：127kcal、カルシウム90mg、塩分0.9g

## 民生委員 児童委員は、あなたの一番身近な相談員です



## こんなとき民生委員児童委員へ

### ◎暮らしのこと

- ・住まい、近所付き合いに関すること
- ・生活費（職業や年金）、生活保護、生活福祉資金など各種貸付制度の利用に関すること

### ◎在宅生活のこと

- ・毎日の介護で困っていること、福祉サービスの利用に関すること（ホームヘルプ、給食、除雪サービスなど）
- ・介護保険制度、施設利用（デイサービス、ショートステイなど）に関すること

### ◎育児・教育のこと

- ・育児やしつけ、学校生活の悩み、いじめや不登校に関すること
- ・児童虐待に関すること



## 今月は、先月号に引き続き、新任委員5人の抱負を紹介します。

### 【新任委員の抱負】

#### 横山 幸昌（文京区）

地域での声掛けや見守りなど民生委員活動はできていませんが、臆することなくやっていきます。

今はリタイア後の「ヨコ」の意識を中心に、人の顔をより多く知り、福祉の關係づくりに努めます。

#### 高山 雄二（弥生区）

民生委員になって、はや1年になろうとしています。今年の2月までは、区の独居老人の除雪を行いました。その後、新型コロナウイルスの影響で全ての事業が停止して、まだまだ実践不足で新人のままです。今後も精一杯努めますので、よろしくお願いします。

#### 上家 照代（花月区）

委員を受け1年となりました。依然として不慣れで申し訳なく思っているところですが、学ぶことばかりで、微力ではありますが、地域の皆様の助けができるよう努めます。

#### 白石 博幸（花月区）

民生委員となり1年が経過しました。委員として何をすべきかも分からない中、1年間は会計業務を主として活動してきました。今後は地区において積

極的に活動するよう努めます。

#### 上野 眞澄（徳富区）

昨年の12月に民生委員を拝命し、1年が過ぎますが、ただただ勉強の日々でした。これからは委員としての自覚を持ち、地域の皆さんと連携を取りながら頑張ります。

