

健康づくりのための 料理教室



食生活改善推進員とは

「食」を通じて地域の健康づくり推進活動をしています。食生活を中心とした健康づくりについて学習し、自身や家族の健康管理はもとより、地域の皆さんに伝達し広めています。

今日も、ピンクのエプロンと三角巾を身にまとい、地域の健康づくりのための教室や食育啓発活動を行っています。

集

「運動」で 健康を守る！

るために、健康でいること
づくりのポイントは、日々
す。

の皆さんに食事と運動の
な生活を送るサポートを
ます。

問健康推進課

音楽や道具で 楽しく動く





幅広い世代への 食育活動

健康づくり運動サポーターとは

赤いシャツを身に着けて、地域の皆さんが明るく笑顔で過ごせるように健康づくりのサポート活動をしています。

健康づくりに必要な知識や運動について学び、公民館やコミュニティセンターなどで健康運動の魅力と元気、笑顔を届けています。

手をとり合って 笑顔で運動



「食事」と みんなの

楽しく、幸せな日々を送ることはとても大切です。健康の食生活と運動習慣で
今回の特集では、市民大切さを伝えて、健康的にしている人たちを紹介し

食生活改善推進会

みんな
皆で食べる

しょくじ
食事は別格

「食」で広げる健康づくりの輪

食生活改善推進会は、「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに活動している全国的なボランティア団体です。筑紫野市では72人の会員が在籍しています。20年以上活躍する人や男性も在籍し、皆、まじめで温かく楽しく活動しています。会員同士でのつながりができるのも魅力です。

「料理が得意でないとれないの?」と思う人もいますがそんなことはありません。会員との交流を通して料理の技術を身に付けることができます。活動はあくまでボランティア。皆で協力し、それぞれができる範囲で活動しています。他にも、食生活改善推進会でも学習会を行っています。料理のことだけでなく、SDGsなど他の社会問題を学び、考えるきっかけにもなります。

「食べることは生きること」。より良い食事は、より良い生活・より良い生き方、すべてにつながります。私自身もこの活動を可能な限り続けていこうと思います。



食生活改善推進会 会長
高橋 好恵 さん
得意料理:煮物、生姜焼き

始めてわかる発見と楽しさ

仕事を退職後、社会とのつながりを持ち、貢献することができればとの思いで養成講習会に参加しました。

養成講習会では、日ごろから健康に気を使っている料理をしているつもりでしたが、まだまだ足りないと感じかされたりなど、学ぶことが多かったです。

元々料理が好きで、活動は料理の指導だけかと思っていました。が、実際は食育啓発活動も行っていたりと幅広くて驚きました。先日の下見保育所での食育教室では子どもたちと触れ合うことができて楽しかったです。

食生活改善推進会の人たちもさまざまです。仕事をしながら活動を行っている人もいます。また、養成講習会と一緒に受講した会員とも仲良くなりつながりができたのもうれしかったです。楽しんで活動をさせてもらっています。



食生活改善推進会 1年目
山下 眞子 さん
得意料理:おでん、漬け物

養成講習会募集

令和7年度の食生活改善推進員と、健康づくり運動サポーターの養成講習会の受講生を募集します。

自分のため、地域のために学んで、活動してみませんか?

●申込期限 5月16日(金)まで

●申込 健康推進課(カミリーヤ内)
020-86011

食生活改善推進員

日 6月13日(金) 令和8年3月13日(金) 10時~12時(全2回)

※調理実習は13時30分まで

場 カミリーヤ

内

▽栄養・食品の基礎知識

▽調理の基本・調理実習

▽生活習慣病予防の食事

▽コミュニケーションワーク など

対

▽市民で、食生活改善推進員として活動ができる人

▽食事と健康に興味がある人

▽幅広い年代と交流したい人

▽グループ活動が好きな人

定 30人(応募多数の場合は抽選)

料 1,500円(食材料費)

ID 40816

あか げん き 明るく元気を モットーに

けん こう うん どう 健康づくり運動サポーターの会

エネルギー源は皆さんの笑顔！

健康づくり運動サポーターの会は、「明るく、元気をモットーに」地域の皆さんが健康に過ごせるようお手伝いしています。活動は、今年で15年を迎え、現在107人の会員が在籍しています。

ボランティアなので、人や地域のためはもちろんですが、まずは自分自身が楽しんで健康のために活動するように考えています。教室では参加者から「今日も楽しかった」「いっぱい笑った」などの喜びの声を聞くとそれが私たちの喜びとなり、やりがいにつながっています。

私たちは、「健康寿命をのばす」という大切な活動に携わらせていただいていることに誇りを持っています。運動サポーターのトレードマークである「きのこ」のように「元気と笑顔」の胞子（奉仕）を拡散し続けたいです。

これから地域のために何か始めたい、楽しみたいと考えている人は、ぜひ私たちと一緒に楽しく活動してみませんか？



健康づくり運動サポーターの会 会長
ありた えみこ
有田 恵美子 さん
好きなスポーツ：バレーボール



活動から広がるつながりを楽しみに

5年前に筑紫野市へ引っ越してきたのですが、地域について知りたいと思っていました。定年で退職するまでは地域に貢献できていなかったのですが、退職を機に運動サポーターになろうと思いましたが、最初は自分にできるか不安でしたが、何事もやってみなければと思い、養成講習会に挑戦しました。実際に参加してみるととても楽しく、顔なじみの人もできたり、他の人の魅力にも気づくことができました。きつとだれもがこの講習会を受けることで自分のために何かを得ることができると思います。

今後、運動サポーターとして活動するようになったら、たくさんの人と触れ合い、困った人がいたら寄り添い、みんなと一緒に楽しみながら関わっていったらいいなと思っています。

また、活動をきっかけに地域でのつながりを広げることができれば、と思っています。



健康づくり運動サポーター養成講習会 受講者
まつもと えみこ
松本 恵美子 さん
好きなスポーツ：野球

運動サポーターの活動を 動画でもチェック！

市公式YouTube「つくしちゃんねる」でも運動サポーターの活動の様子を紹介しています。



健康づくり運動サポーター

日 6月13日(金)～令和8年3月13日(金)、10時～12時(全15回)

場 力ミリーヤ

内

▽健康づくり、介護予防

▽健康運動の基礎知識

▽家でもできる運動実践

▽レクリエーション実習 など

対

▽健康づくり運動サポーターとして活動ができる人

▽74歳以下の市民(令和8年3月31日時点での年齢)

▽運動に興味がある人

定 20人(応募多数の場合は抽選)

料 1,000円

ID 19027