

頑張ってます！ 江別市食生活改善協議会

1. どんな会？ 今日に至る歴史

江別市食生活改善協議会は、「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、道内の各市町村で協議会を結成し、地域の中で食生活改善を中心としたボランティア活動を行っている組織団体です。

会員となる為には各市町村で実施している「食生活改善推進員養成講座」を受講し、食生活の大切さや健康に関する基礎的な事を学んで、修了する事が必要です。

当協議会は昭和三十九年に江別保健所で開かれた養成講座が母体となっています。当時は十四日間の日程で保健所管内の市長さん、村長さん又保健所の栄養士さんから推薦された三十名と記録されています。その後昭和五十三年に国の国民健康づくり施策が出来て、健康づくり元年と位置付けられてからは、江別市で毎年開催されるようになりました。

昭和四十六年に北海道食生活改善協議会に加入し、現在全道六千余名の会員で構成され、石狩管内では五百余名、江別市は二百五十余名の会員で活動しております。

2. 活動紹介

【対外的なもの】

1. 親子の食育教室 野幌公民館
2. 男性料理教室 野幌公民館
3. ヘルスサポーター事業地域に
出向いて
4. 高齢者の低栄養予防教室地域に
出向いて
5. ふれあいレストラン(江別市よりの委託事業)中央公民館、野幌公民館、大麻公民館
6. 野幌屯田兵の食事作り協力(郷土資料館依頼事業)野幌公民館

【会員同士】

1. 調理実習 年五回、二会場
その時々テーマを決めて
2. 在宅介護食ボランティア講座
ふれあいレストランに向けて
高齢者をより理解するため
(6回シリーズ)
3. 健康教室
4. 全道研修大会
5. 研修旅行
6. 理事会・幹事会
7. その他



どの事業も年代を考慮し、ミニ講話体操、又、BMI値適性体重測定等々ありますが、はじめて出向いた地域でより関心をもつて話を聞いて欲しい、又、理解

して欲しいという思いから媒体として食育カルタ作り、紙芝居づくりを考えました。まずはテーマです。

あけましておめでとう
 きをつけて
 メタボのみすき
 うんどうぶそく

役員全員で頭をつき合わせて句を考え、絵を考え、大変賑やかな楽しい作業でした。我々は栄養士でも調理師でもないのですが、どのようにしたら話の成果が上がるのか、事業に参加した方々に来て良かったと感じてもらえるよう工夫するなど心がけています。

かるた紹介(例) 一部抜粋

- ㊦ 食べ物は地産地消に努めましょう
- ㊧ めんどうと思わず1日350gの野菜をとろう
- ㊨ ぎょっとした知らないうちに体脂肪アップ
- ㊩ 水分はチョコビチョコビ補給適量に
- ㊪ ミネラル不足に気をつけてきのこ・海藻とりましょう
- ㊫ 脳の活性化はモグモグ30回と指先を動かすことから



3. これから力を入れたいこと

推進員は愛称ヘルスメイト。健康を守る友達の輪を表しています。親子の食育教室がなかなか人が集まらずどのような形にしたら良いのか現在模索中です。ひと昔前までは小学校に土曜日出向いていたのですが、今は出来なくなりました。親子、男性料理教室(六十歳以上も若い人も)、地域に出向いての年齢を問わないヘルスサポーター事業、一人暮らしも含めた高齢者の低栄養予防教室、毎年好評のリピーターのいるふれあいレストラン。屯田兵に思いを馳せた食事作り等々の事業も会員同士の活動で研鑽を積み、事業に参加してくれた人が喜んでもらえるよう理解してもらえらるよう、そして江別の街に健康な人が一人でも増える事を願いつつ仲間と活動を続けていこうと考えています。

(代表 伊藤 洋子記)



献立メニュー

いも豆ごはん そぼろ汁
 さんまのおふくろ漬け
 菊花浸し なつかしデザート

おいしそう！これで610kcal

江別市生涯学習推進協議会支援事業

本協議会では、市民の主体性に基づいて学習活動を活性化し、本市の生涯学習の振興を図るとともに市民の豊かな生活と生きがいを高めていくことを目的に、市民の学習要求に基づいた学習機会の提供など様々な事業を行っておりますが、そのひとつに「支援事業」があります。

この支援事業は、本協議会の目的達成はもとより、会員活動の活性化を図ることを目的に、会員が行う講演会や発表会など、生涯学習の推進を図るための事業に対し、その費用の一部などを支援するものです。そこで平成20年度に支援を行った事業をご紹介しますので、会員の皆さん、是非今後とも本事業をご活用ください。

ご活用ください!

MOA美術文化サークル

MOA美術文化サークルは、平成元年七月に設立され、熱海にあり、MOA美術文化財団主催による児童作品展を中心に活動を続けています。毎年開催されているこの児童作品展に昨年は市内の小学生の皆さんから、六百点を超える応募がありました。又、全国の応募数も四十二万点を超し年々大きくなっております。主催側の願いとするところは、子ども達の「心ゆたかな人間」形成を目的に全国ネットで取り組んでおります。又、賞も内閣総理大臣賞・文部科学大臣奨励賞等があり、授与数も多くなってきました。その活動に昨年は、推進協議会の方から支援金を頂き支えられております。

もう一つの活動としてはお花のクラブ「MOA山月光輪花」を開催させて頂き、市内の学校へのいけ込み等継続しており、楽しみながら地域社会へ何かお役に立てばと活動しております。

(代表 丹野 孝子)



「おめでとう!」「ありがとうございます!」ニコ!

劇団「川」

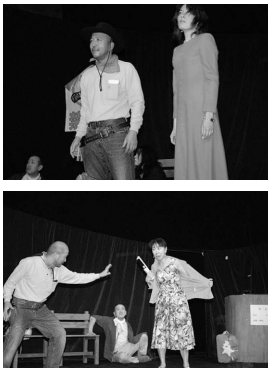
五十回記念公演の報告を
お礼に代えて

二〇〇八年十二月二十九、三十日の両日計三回、アトススペース外輪船(旧岡田倉庫)にて劇団「川」第五十回記念公演『風の吹く街』を上演致しました。各公演とも多数のご入場をいただき、誠にありがとうございました。

さて作品は二十年前、かつて「川」が練習会場に使わせていただいた旧映画館(千歳座)とその周囲をモチーフにして創った作品です。そこは私の子供のころの憧れの場所でもありました。川向こうの美原から来ると、王子のサービスタワーを越え、アーケードのある銀座通は人通りに満ち、中央デパート、パチンコ屋、映画館、食堂、喫茶店、化粧品屋、床屋、電機屋、洋服屋、金物屋と、店と物に満ち溢れていました。裏通りには大人たちの集まる夜の街も賑やかであつたかと思ひます。しかし一九八〇年後半から全国各地でシャッター通りといわれる現象が起き、社会問題化するようになり、江別でも同様の現象が起き始めてきました。時代背景、登場人物はすべてフィクションであり、突拍子もない展開となりましたが、多くの皆さんに楽しんでいただけたと自負しております。

最後に上演に際しまして生涯学習協議会の皆様にお世話になりましたこと、お礼申し上げます。今後とも何卒よろしくお願いたします。

(代表 春日 功夫)



支援で、計画通りに! 北陽美術協会

北陽美術協会では、「歳末チャリティ小品展」を、支援していただきました。

十数年以前から、会員が自作の小品(初めは色紙)を展示して、皆様に購入していただき、売り上げから数万円を国際支援活動や社協などに「寄付をする」取り組みをしてきました。このところ財政難で、展示会場の『当番料』が払えませんでした。が、支援のお陰で当番料を確保でき大いに助かりました。

昨年は、会員が一人数点を持ちより計百点を展示しました。十二月の天気がよくない時間に



『風の吹く街』……感動のクライマックス