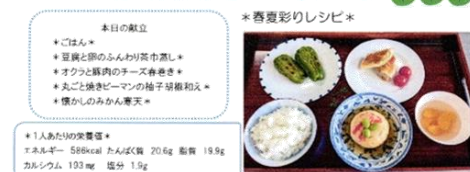


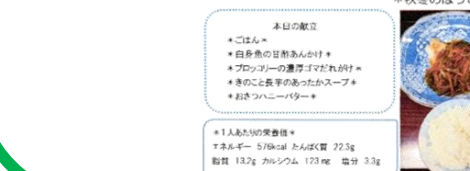
食生活部

令和6年度は伝達講習を2回行いました。なごやかセンターで各学区の食生活部員の代表がレシピを教わり、その後各学区で作ります。市民のみなさんにも広めたいと思っています。栗東市のホームページで伝達講習レシピと検索すれば、過去のレシピも見られます。

令和6年度 健康推進員伝達レシピ①(4人分)



令和6年度 健康推進員伝達レシピ②(4人分)



運動部

運動部主催 健康体操教室(ニュースポーツ) 開催

2024年7月10日(水) 空調が整備された栗東市民体育館第2アリーナにてスポーツ推進委員様 5名をお招きしてスローイングビンゴを行いました。スローイングビンゴは平成10年に栗東市の体育指導委員さんによって考案されたニュースポーツで、その名の通り投げて楽しむビンゴです。栗東市ではニュースポーツの普及に熱心に取り組まれています。初めて体験する方も多く、はじめはおそろおそろ投げていましたが、慣れてくるにつれてビンゴをねらって投げられるようになりました。この取り組みをきっかけに、スローイングビンゴ大会にも出場しました。



各学区の活動として、軽スポーツやウォーキングを実施しました。

研修部

今年度は運動部のスローイングビンゴを「ヘルスメイトかわら版」にまとめて発行しました。他に「健康推進員だより」と、新年度に「ヘルスメイトりっとう」を発行します。新年度からは、コロナ禍で中止されていたエプロンシアターをはじめとする、媒体発表の練習にも取り組む予定です。



健康推進員だより



回覧

スローガン 『私達の健康は私達の手で』

令和7年3月1日発行

健康推進員は地域の方と共に食生活を通じた健康づくり活動を進めるボランティア組織です。

栗東市健康推進員連絡協議会

事務局/栗東市健康増進課内 TEL 077-554-6100

こんにちは！健康推進員です

健康推進員は健康をテーマに活動しているボランティアです。自分のため、家族の健康のためはもちろん、私たちの暮らしている街を元気にするためのボランティア活動を行っています。2025年2月末現在、97名の健康推進員が活動しています。子育て中の人や、女性だけでなく男性も、仕事をしている人も、無理せず活動しています。

栗東市健康推進員連絡協議会は、上部団体として、滋賀県健康推進員団体連絡協議会、全国組織の食生活改善推進員協議会と連携して、さまざまな事業を実施しています。

活動の柱は 「栄養・食生活」 「身体活動・運動」
「休養・こころの健康」 「歯・口腔の健康」
「たばこ・アルコール」 「健(検)診と健康管理」
「生涯を通じた健康づくりを支える社会環境の整備」 の7つです。



基本的には、学区単位でコミセンや自治会と協力しながら活動をしています。自分磨きの活動としては、現任研修会(全会員対象、年2回)。

ヘルスメイトパワーアップ事業(全会員対象)。

食生活部が行う伝達講習会。

(栗東市のホームページに過去のレシピが掲載されています)。

運動部が行う体操教室やウォーキング・軽スポーツ。

研修部が発行する広報誌で他学区の活動も知ることができます。

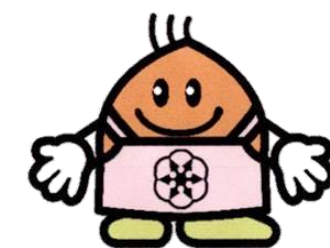
次ページ以降に、それぞれの活動について紹介していきます。

健康推進員の活動は、自分自身の生活に役立つボランティア活動です。いっしょに健康推進員活動をやってみませんか？少しでも興味を持っていただけたら。

栗東市なごやかセンター健康増進課内事務局 TEL 077-554-6100

まで お問い合わせください

栗東市の広報 うまさぎる栗東1月号 お知らせ版4ページに
令和7年度の募集詳細を掲載しています。



滋賀県健康推進員団体連絡協議会からの委託事業

◎高齢者低栄養予防教室（金勝）



◎生涯骨太クッキング（葉山）



◎野菜食べ隊支援活動（葉山東）



◎健康推進員が牽引するヘルスサポーター養成事業 高齢者（治田）



◎生涯を通じた食育推進活動 ①健康づくりのための望ましい食生活（治田東）



◎生涯を通じた食育推進活動 ②地域に伝わる食の知恵を子どもたちに伝える（大宝）



◎おやこの食育教室（大宝西）



◎ヘルスメイトパワーアップ事業(全会員)



◎食育推進月間(全会員)



◎新人研修(令和6年度新会員)



コミセン 協力事業

ふれあい広場 学区民まつり ファミリーフェスティバル



各学区の事業

