

活動 10 年を迎えた 食生活改善推進員 トゥモローライフさるま

—— 菊地保健師が見た佐呂間の「食改」さん ——



出会い

chapter One

食改さんと出会ったのは、保健師として勤め始めた平成19年4月でした。食改

さんの活動に参加させてもらい、その活動や参加している皆さんの魅力にどんどんと惹かれていく自分がいきました。食改さんの集まりはいつも笑い声が絶えません。一緒にいると私までパワーをもらえるのです。

食改さんのはじまり

chapter Two

食改さんとは、食生活改善推進員の愛称です。

始まりは、平成10年度に町主催の食生活改善推進員養成講座を行い、講座を受けた方が有志を募って結成したグループが「トゥモローライフさるま」でした。

現在の活動

chapter Three

今は、食に関する勉強会、研修、町の介護予防事業でのバランス食の提供、地域で行われる健康教育

育事業への協力、子育て支援事業での親子調理実習など、高齢者から子どもまで幅広い世代に関わるボランティア活動を行っています。

今回は、その中でも子育て支援事業「あいあいランド」で平成19年度から係わっている調理実習のボランティア活動を紹介します。今年9月に実施した調理実習は1～2歳の子どもが親と一緒にできる内容を行うこととなりました。会長の上杉延子さんは、「1～2歳の子どもが食材に触れたり、美味しく食べられる内容を考えるのは難しいんですよ。」と振り返ります。この時期の子どもは、まだ箸やスプーンを持つのが難しい時期ですから、できる内容も限られてきます。どんな内容であれば食材に触れることができるだろう？どうすれば楽しく興味を持ってもらえるだろう？事前に会長さんの自宅で役員の皆さんが様々なアイデアを持ち

食の楽しさや喜びを伝えてくれる人。

寄り相談しながら内容を決めていきます。考え抜かれた末、今年度は「子ども手巻き寿司」に決まりました。当日は、11名の食改さんが手際よく準備を行い、この時期の小さなお子さんでも食べることが出来る具材を考え、まだ2歳の小さな子どもが悪戦苦闘して手巻きをしている姿、美味しそうに口に頬張る姿を見ることができました。そして、食改さんからの心くばりとして、ホッケのすり身で作ったつみれ汁、デザートなどの提供もあり、参加されたお母さんと子どもたちの笑顔があふれた1日となりました。



人のうごき 11 月末現在

人 口 6,094人 (△11)
 男 2,909人 (△9)
 女 3,185人 (△2)
 世帯数 2,496戸 (△3)
 () 内は前月比です。

お誕生おめでとうございます

11 月生まれの赤ちゃん

- ☆小笠原 遥菜 (はるな) ちゃん
 平成 20 年 11 月 4 日生まれ
 西富 小笠原岐一・絵美 さん
- ☆佐伯 月乃 (つきの) ちゃん
 平成 20 年 11 月 11 日生まれ
 川西 佐伯 悟・雪江 さん
- ☆佐々木 乙羽 (おとは) ちゃん
 平成 20 年 11 月 12 日生まれ
 富武士 佐々木恵一・雅美 さん
- ☆惣田 美夢 (みゆ) ちゃん
 平成 20 年 11 月 13 日生まれ
 仁倉 惣田 譲治・絵理 さん
- ☆山内 朱羅 (しゅら) ちゃん
 平成 20 年 11 月 26 日生まれ
 北 山内 昭典・春菜 さん

ご寄附ありがとうございます

■社会福祉協議会

▼香典返しを廃して

永代町 柏 倉 晴 江 さん
 若 佐 中 谷 美智子 さん
 啓 生 垂 水 トミ子 さん
 仁 倉 水 戸 貢 さん

▼社会福祉事業に対して

浜佐呂間 齊 藤 登久代 さん

▼全快祝いを廃して

朝 日 大 西 孝 江 さん

忘れずに !!

1 月は、後期高齢者保険料

【第 6 期】の納期です。

完納豊明町
 とかなるい づくり

食改さんの思い

chapter
Four

上杉会長は「食べることや料理も好きだけど、人が喜ぶ姿を見るのが好きなの。」と話します。さらに、この活動に参加している食改さんから、熱い思いを聞くことができました。

● 現代は手作りしなくても良い時代になってしまったけど、労を惜しまずに手作りの良さを考える機会となっている。

● 毎日必ず行っていることが食事、だから食事は一番大切。

● 自分の健康を考えるとき、健康に配慮した食事を作りたいと思った。

● 新しいことにチャレンジできることがよい。

● 仲間を含め様々な方と出会えることが嬉しい。

● 食べることの楽しさを伝えた。

食の大切さが見直され、「食育」の重要性が叫ばれています。

食育の考え方は広く、命をとoshita 食べ物大切さ、地域食材の良さを実感することや生産者への感謝、食のマナー、健康を守るための食生活など多岐にわたる中、食改さんは毎日の食事と健康という視点から、10 年もの間、地道にこのような食育活動を継続してきました。食改さんは「食事は作り手の愛情がないと良い食事にはならない」と話されるとおり、活動の中で見せる彼女達の高齢者から小さな子どもたちに向けた係わり方は愛情に満ち溢れたものです。「活動の中で若い人に食の大切さ、楽しさ、喜びを伝えたい。もっと多くの人に活動を知ってもらいたい・・・。」食改さんの眼差しは、次世代に向けられているのです。10 年間活動を側で見続けてきた大西管理栄養士はこう言っています。「食の重要性を説く人は世の中にはたくさんいる。しかし、食の楽しさや喜びを伝えられる人は世の中にそれほど多くはいない。そんな中で食改さんは、少しも気取らずに楽しさや喜びを私たちに伝えてくれる。このようなすばらしい人たちが佐呂間にいてくれることを感謝している。そして誇りに思う。」と。

終わりに

chapter
Final