

健康推進員

～活動の紹介～

健康推進員とは…

健康推進員の歴史は古く、昭和49年に初めて設置されて以来、約40年にわたり町民の健康保持増進を目的に活動しています。現在各町内会および実践会から選出された51の方が町と町民の皆さんのパイプ役としての活動を行っています。

○主な活動

栄養や運動の研修会への参加や健康まつりへの協力、平成23年度からは国保特定健康診査や各種がん検診のPRのため戸別チラシの配布による受診勧奨を行うなど、地域に根差した健康づくり活動を行っています。

また、昨年度策定した「第2期訓子府町健康増進計画」を、町民の生活実態に沿った内容とするためグループインタビュー（意見交換会）にご協力いただいています。



○より地域に根差した活動へ

町では健康増進員向けの研修会において、「減塩」、「低カロリー」、「野菜たっぷり」などのレシピを使用した調理実習を行っています。第2期訓子府町健康増進計画では、1日350g以上の野菜摂取を推奨しています。ここでは、手軽にできる野菜料理のレシピをご紹介します。

ぜひ、ご家庭の食事に野菜料理を一品増やしてみませんか。

(敬称略)

地域	健康推進員	
東幸町	山本美津子	竹村貴美子 柴田修子
西幸町	高尾弘子	森下ミヤエ
東町	大能佳江	江口るり子
元町	須河すみ子	
旭町	鈴木洋子	田中スミ子
大町	阿部明子	石田美智子
仲町	宮川眞智	
栄町	柏木敏恵	森實啓子
若富町	岡田ミワ子	片岡栄子
若葉町	角茂子	大崎美喜子
末広町	西山典子	佐々木良子
日出町	福山春子	木山尚美
穂波	奥村八重子	吉井真由美
柏丘	田中敏子	田中理恵子 八木澤睦子
日出谷	島貫昌代	下田裕美子
大実郷	今野浩美	
緑丘	福山奈保子	
協成	井幡みどり	
開盛	黒川春枝	
常盤	川脇弘美	
豊坂	中原浩美	
清住	中西敏子	
西富	平田裕美子	今野由美子
北栄	須河孝子	浅川友子
駒里	南由美子	寺尾幸代 小林まゆみ
弥生	石川ひとみ	西原シズ子
福野	三塚鉄子	
高園	武藤玲子	花岡亜希子
	片桐弘子	兼安美由紀

キャベツのかしー炒め



◆材料(4人分)

キャベツ 200g (4枚程度)、もやし 1/2袋、ツナ 40g (1/2缶)、サラダ油大さじ 1/2、カレー粉小さじ 1/2、中華スープの素小さじ 1/2、塩こしょう少々

◆作り方

- ①キャベツは千切りにする
- ②フライパンにサラダ油を入れて温め、キャベツ・もやし・油を切ったツナを入れて炒める。野菜がしんなりしたらカレー粉・中華スープの素・塩こしょうで味を付けたら完成!!

これらのレシピは、町福祉保健課窓口で配布するとともに、各健康推進員にもお渡ししますので、毎日の食事づくりにぜひご活用ください

■問合せ 福祉保健課 (☎ 47-5555 総合福祉センター 窓口7番)

敬老の日になみ長寿を祝う

9月21日の敬老の日になみ、第64回敬老祭を9月4日に町公民館で開きました。75歳の新規対象者のほか、喜寿、米寿などの節目を迎える方、100歳以上の方を招待しました。

75歳以上のお年寄り、今年8月末現在1,004人で、今回、415人の招待者のうち、出席したのは178人。米寿の18人、珍寿の2人(いずれも出席人数)に菊池町長から直接記念品が贈られたほか、100歳の出席者、河野清さんには花束が贈られ、会場の出席者から大きな拍手を受けていました。

敬老祭では、祝宴や余興も行われ、お年寄りは楽しいひとときを過ごしていました。

また、特別養護老人ホーム「くんねっぶ静寿園」では、9月9日に敬老会が開かれ、米寿2人、珍寿2人の4人を含め、入所者全員をお祝いしました。

公民館



静寿園



100歳おめでとうございます

内閣総理大臣からの銀杯などを伝達

9月21日の敬老の日になみ、今年度、満100歳を迎える二人の方に9月16日、菊池町長から、内閣総理大臣からの祝い状と銀杯が伝達されました。二人は、高橋あきのさん(大谷)と河野清さん(日出町)。(日出町)

高橋 あきのさん(大谷)
河野 清さん(日出町)



高橋さん(上)と河野さん(下)

