



キラッと輝く合志人

私たちの健康は、私たちの手で

森 涼子さん(上生)

市食生活改善推進員協議会会長、県食生活改善推進委員連絡協議会理事として、郷土料理を学び、健康的なレシピを地域に伝えている。

幼稚園や小学校、介護施設などでの郷土料理の調理実習や、みそ汁の塩分量チェック、どんなコフエスタのお米クイズまで活躍の幅は広い。広報紙で食生活改善推進委員(以下、食改さん)の存在を知り、養成講座を受けて、12年前から活動に参加。

「以前は、高血圧症を患っており、薬を飲みながら仕事や家事をこなしていました。減塩料理を勉強し、体に優しい食べ物を作るように心がけています。血圧の数値は正常になり、今では元氣過ぎるくらい」

自分や家族、お隣さん、近所、地域へ健康の輪を広げていく。「保育園で郷土料理を教える」と、20〜30代の若いお母さんたちが子どもと一緒に楽しみながら調理します。いきなり団子や、あんもちだご汁を作るとそれぞれの個性が出て面白いですね。

食材に触れたり、匂いを嗅いだり、五感を使って楽しみ、減塩料理や手作りだし、自然の味を感じてほしい」と思いを語る。モットーは「楽しく、元氣になろう」食改さんの活動の場は常に笑い声が溢れ、「できるときに、できるしこ」の精神で無理なく楽しく続けている。

趣味はフラダンスや週2回のウォーキング、パン教室、旅行。趣味の時間は趣味に没頭する。いったん頭の中をリセットすることで次の活動への活力がみなぎってくる。

食改さん以外にも民生委員・児童委員や地区のサロン代表などマルチに活躍する森さん。「市民の皆さんが健康でいられるようにお手伝いしていきます。その一環として今月から食改さんが地産地消で作った健康食レシピを紹介します。ぜひ献立の参考にしてください」

体に優しいレシピと明るい笑顔がこれからもたくさん人の健康を支えていく。

毎月、健康食レシピを紹介しますのでぜひ、作ってみてください。



食改さんは総勢52人



食育講座では、参加者も笑顔になります



防災訓練でのカレーの炊き出しは大好評でした



あなたの周りの**合志人**を探しています
企画課 企画広報班(合志庁舎) ☎248-1813

あなたの周りにいるキラッと輝く合志人を紹介してください。
自薦他薦は問いません。たくさんの紹介をお待ちしています。



人口……61,652 (-32)
世帯……24,021 (+75)

出生…57 (+12) 転入…533 (+336)
死亡…49 (+ 8) 転出…573 (+435)

※3月末現在 ()内は前月比

4月から広報担当が増えましたので、広報こうしも、ますますパワーアップしていきたいと思っています。

新コーナーとして食生活改善推進委員さんの健康食レシピ、キラッと輝く合志人のコーナーを設けました。少しずつリニューアルしながら、市民の皆さんの活躍を紹介できる広報を目指していきます。

さて先日、三つの木の家で開催されたホンダドリムハンズ取材に行きました。子どもたちが、楽しみながらものづくりを真剣に学んでいく姿に、とても感動しました。詳しくは、P14をご覧ください。

井芹

皆さんはじめまして。新しく広報担当になりました、小山と申します。

早速、いろいろな場所に取材に行き、皆さんの出会いがありました。形はさまざまですが、皆さんがそれぞれの夢や目標に向かって頑張っている姿はとても印象的でした。忙しい毎日の中で忘れがちですが、目標を持つことの大切さを改めて感じています。

私の目標は、読みたい、と思ってもらえる広報紙をつくることです。市政に関することはもちろん、生き生きとした人たちの姿もたくさん発信していきたいと思っています。

どうぞよろしく願います。

小山

和顔愛語

