

わたしの

健康自慢

食生活改善推進委員の中で唯一の男性である富樫浩さん(山居町一丁目)から健康に関する話をお聞きました。

野菜をしっかりと摂ること、好き嫌いをしないことが大切です

私は食の大切さに気付き、食に関して勉強しました。「これさえ食べると健康になる」「この食品は健康に良くない」というものはありません。家の中で「好き嫌いをしない(嫌いでも一口は食べる)」、「野菜を摂る」ことについて家族に繰り返し伝え、自分も調理することで、家族も自然と意識するようになりました。外食しても野菜を食べないと物足りなさを感じます。

また、地域で食べ物の話になったときは、個人的にも推進委員としても食の大切さを伝える「チャンス」と考え、多くの人にサプリメントなどでなく、食品から直接栄養を摂る食事の大切さを伝えていきます。

富樫さんは、食生活改善推進委員になって「野菜1日350g」と「好き嫌いをしない」を実践して以来、特定健診の項目は全て基準値内という結果を得ています。1日3回の食事は大切な生活習慣の一つです。皆さんも自分の食事について振り返ってみませんか。



食推の活動で推進委員の皆さんと「ちまき」を作る富樫さん(左から3人目)

「わたしの健康自慢」は、今号から2か月に一度、掲載して、健康に関する自慢や思いなどをお伝えしていきます。

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53・2111 (内線262、263)

民生委員・児童委員をご存じですか？

～5月12日は民生委員・児童委員の日です～

○民生委員・児童委員とは

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱されたボランティアで、地域の皆さんの立場に立って暮らしを支援する人です。児童福祉問題を担当する児童委員も兼ねており、児童福祉問題を専門に担当する主任児童委員もいます。

○民生委員・児童委員の役割、活動

生活上の心配ごとの相談や福祉サービスを利用するためのお手伝い、高齢者や障がい者など支援が必要な人の実態把握や相談支援などさまざまな活動に取り組んでいます。また、児童虐待の防止や不登校ひきこもりといった課題にも積極的に対応しています。

○相談するには

お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員にご相談ください。(担当の委員は、市報1月15日号および4月15日号お知らせ版4ページに掲載されています。)相談内容や個人情報漏れることはありません。



●問い合わせ 福祉課福祉政策室 ☎53-2111(内線232)または各支所地域振興課地域福祉室