



〈第31号〉

ごあいさつ

平成28年度
食生活改善推進協議会

会長 津留 五月 (横町)

平成28年度がスタートしてすぐに、根子岳の天狗岩が崩落するほどの凄まじい熊本地震が起こり、高森町でも不便な生活を余儀なくされました。互いに声をかけ合い、助け合うことで、恐怖、不安感、絶望感や悲しみが和らぎ、当たり前のことと思つて生活してきたことが、こんなにもありがたかったのだつたのかと胸にしみたのを今でも忘れません。

熊本地震から9ヶ月が経とうとしていた2月にも震度4という余震が起こり、あの時の恐怖が蘇り、改めて、防災意識をもって生活していくこと感じた瞬間でした。食生活改善推進協議会の危機管理対応マニュアルの見直しの必要性を感じています。

さて、四季折々の自然に触れ合うことが出来る、恵まれた環境の中にある高森町は、野菜・果物・肉・川魚など食材が豊富で、酒や味噌・醤油なども生産されること

も豊かな町です。また、花の栽培やネコをイメージした商工会の取り組みなども盛んで、高森町ーC T活用による教育の維持向上に係る子どもたちの未来につながる実証事業など情報機器を活用した取り組みなど、あらゆる場面で郷土の温故知新をコラボして、発信されています。

食生活改善推進協議会の活動は、地元に着したもので、ボランティア精神と責任感と優しさをもち、ヘルスメイト同士が温かな交流を図りながら取り組んできました。企画し実践後、活動の振り返りをし、改善を重ねていくことで、食育に対しても自尊感情や自己効力感を高めることにつながっていくと信じてやって参りました。

私自身、ヘルスメイトのみなさんと協同できたことは本当に幸せで有能な時間でした。今の時代だからこそ食生活改善推進協議会の地域密着活動は重要であり、伝承と男女共同参画にのつとつた異年齢交流の大切さも改めて感じました。

今年度途中から私事の都合で活動を休んでしまい、たくさんの方

にご迷惑をおかけしてしまい大変申し訳なく思っております。

ヘルスメイトのみなさんを始め、たくさんの方にご協力いただいた行政、関係者の皆様、本当にお世話になり、ありがとうございます。

食生活改善推進協議会の益々の発展と伝承と地域還元を祈りつつ、ご協力いただいたすべての皆様方に深く感謝申し上げます。長年にわたり、ありがとうございます。

食生活改善推進員 町外研修

竹永節子 (洗川)

研修は上天草に出掛け前日から楽しみにしていました。朝から雨。1日中降って残念でしたが旅館に早めに着きお風呂にゆっくり入り6時から食事で皆様とお逢いし家の事を忘れ、美味しい食事をさせて頂きました。鯛の姿造りはとても美味しかったです。若女将がカラオケ、踊り、そしてお客様もハワイアンの踊りをして楽しい一夜でした。次の日は、三角西世

界産業遺産を見学。明治の人達は建物や石垣積みを手作業で苦労して作り上げすばらしいと思いました。松合食品(株)見学では、工場の中に入ると味噌・醤油の香りが昔懐かしいあまいにおいが広がっていました。色々と勉強になりました。

ASO高森 ウォーキング大会

岩下二ホ子 (戸狩)

平成28年10月9日、第5回ASO高森ウォーキング大会が行われました。選手は色とりどりの格好でスタートしていきま

した。私達食改はおにぎり(700パック)数で(1,400個)くらい作りました。学校給食と食改でご飯を炊きました。何しろ数が多かったので皆で助け合っていました。

会場でゴールした選手に豚汁とおにぎりの接待を行いました。豚汁に今回玉ねぎが入れてあったので「とても甘くて美味しかったですよ」と声をかけて頂き次回ももっと美味しいものを作りたいと思いました。そして高SPO(ネーム入り)の手提げ袋を頂き有り難う御座いました。

横町区老人会と小学生の交流会 横町区サロンに参加して

高月弘美 (横町)

横町自主防災会の子ども見守り活動で老人会と小学生の交流会を、夏休み炎天下のグラウンドで元気に満ちあふれた小学生と、子どもに負けじと日頃の練習に磨きをかけられている元気な老人の皆さま方のグラウンドゴルフの試

合がありました。私達食改の3人と横町福祉協力員の方々とお腹を空かせて公民館に帰って来られる皆様の喜ばせようと、子どもさんからの希望で夏野菜カレー、さっぱりサラダ、冷たいヨーグルト、フルーツポンチなど昼食作り。

公民館いっぱいの人数！久しぶりの子どもさんのはちきれんばかりの大きな声!!中には3回のおかわりもいいますか?と・・・楽しく食事をする事の大切さ。私達は地域活動で元気をもらいこれから出来ることを頑張ろうと痛感し、楽しい食事作りでした。

〈参加者〉

- ・津留 五月
- ・菅原 幸子
- ・高月 弘美

サロン事業 ひまわり会に参加して

安方カツエ (中園)

- ◎麦ごはん
 - ◎鮭とチーズのコロッケ
 - ◎春菊とカッテージのお浸し
 - ◎ふわふわおぼろ卵のすまし汁
- きれいにされている施設に材料をもっておじゃまさせてもらいました。会員さんの前で自己紹介をして、今日のメニューと内容について説明をしました。
- 今回は骨太クッキングがメイン

となっております。作り方は事前に会員さんに伝わっていたように、三角巾とエプロンを持参され、慣れた手つきで調理されていました。とてもおいしく出来ました。フリームチーズやスキムミルクなどは使っていませんが、体のことを考える必要ですね。生き生きとした皆様のお顔がとても印象的でした。

