

## ヘルスメイト（食生活改善推進員）の活動（令和５年度）

### 〈４月〉

| 事業名               | 活動内容                             |
|-------------------|----------------------------------|
| 離乳食教室<br>【主催：函館市】 | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| 令和５年度 定期総会        | 年度内に行う自主活動や研修活動について協議            |

### 〈５月〉

| 事業名    | 活動内容                |
|--------|---------------------|
| 調理実習   | テーマ：おなか健康！野菜たっぷりレシピ |
| 離乳食勉強会 | 市主催の離乳食教室に向けた勉強会    |

### 〈６月〉

| 事業名                                  | 活動内容                             |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 離乳食教室<br>【主催：函館市】                    | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| 食改倶楽部                                | 会員の交流・勉強会                        |
| 食育月間「おやこの食育教室」<br>後援：はこだて市民健幸大学実行委員会 | 小学生とその保護者を対象に，調理実習を実施（６組・１４名参加）  |

### 〈７月〉

| 事業名      | 活動内容                   |
|----------|------------------------|
| 渡島ブロック会議 | 渡島管内の協議会との会議（会長・副会長出席） |

### 〈８月〉

| 事業名                                                   | 活動内容                             |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 夏休み「おやこの食育教室」<br>後援：はこだて市民健幸大学実行委員会                   | 小学生とその保護者を対象に，調理実習を実施（５組・１０名参加）  |
| 調理実習                                                  | テーマ：お手軽石焼ビビンバ 他                  |
| 離乳食教室<br>【主催：函館市】                                     | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| はこだて国際科学祭「『ベジプラ！楽うまレシピ』を食べて野菜の大切さを知ろう！」<br>【函館市からの依頼】 | 野菜料理の調理デモンストレーションと参加者用の試食調理を担当   |

### 〈９月〉

| 事業名                         | 活動内容             |
|-----------------------------|------------------|
| 全国食生活改善大会および全国食生活改善推進員協議会大会 | 開催地：秋田県秋田市（会長出席） |
| シニアカフェ                      | 市内町会で講話を実施       |

### 〈１０月〉

| 事業名                   | 活動内容                             |
|-----------------------|----------------------------------|
| 函館市健康増進計画策定推進委員会      | 委員として出席（会長）                      |
| 食改倶楽部                 | 会員の交流・勉強会                        |
| 離乳食教室<br>【主催：函館市】     | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| 「全世代健康寿命延伸プロジェクト：若者編」 | 市内高校にて，だしの試飲や調理実習を実施（講師を担当）      |

|        |                  |
|--------|------------------|
| 全道研修大会 | 開催地：札幌市（会長他4名出席） |
|--------|------------------|

〈11月〉

| 事業名              | 活動内容                    |
|------------------|-------------------------|
| シニアカフェ           | 市内町会で資料配布               |
| 調理実習             | テーマ：よい食生活をすすめるためのしおり より |
| 函館市食育増進計画策定推進委員会 | 委員として出席（会長）             |
| 料理教室             | 市内在宅委員会の会員を対象に料理教室を実施   |

〈12月〉

| 事業名               | 活動内容                             |
|-------------------|----------------------------------|
| 食改倶楽部             | 会員の交流・勉強会                        |
| 離乳食教室<br>【主催：函館市】 | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |

〈1月〉

| 事業名                                              | 活動内容               |
|--------------------------------------------------|--------------------|
| 調理実習                                             | テーマ：生活習慣病予防レシピ等    |
| 令和6年新年懇親会                                        |                    |
| ウェルネスGAMES「おいしい野菜de食育体験」<br>【主催：はこだて市民健幸大学実行委員会】 | 試食の調理・配布，野菜計量体験を担当 |

〈2月〉

| 事業名                            | 活動内容                             |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 研修会                            | 講話：栄養の基礎知識 演習：栄養計算の基本・応用         |
| 離乳食教室<br>【主催：函館市】              | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| 親子料理「元気なからだをつくる食事」<br>【主催：函館市】 | 講師や参加者の補助を担当                     |
| 研修会                            | 講話：函館市の健康の現状と健康づくり，函館市の食育推進の取り組み |
| 働き世代健康セミナー                     | 市内企業にて講話を実施                      |
| 研修会                            | 講話：食品衛生について，食環境～資源を大切に～          |

〈3月〉

| 事業名      | 活動内容                 |
|----------|----------------------|
| 調理実習     | テーマ：健康づくり野菜・他 レシピ より |
| 調理実習室大掃除 |                      |

【6月 食育月間「おやこの食育教室」開催の様子】



【8月 夏休み「おやこの食育教室」開催の様子】



【8月 はこだて国際科学祭「『ベジプラ！楽うまレシピ』を食べて野菜の大切さを知ろう！」での活動の様子】



【1月 ウェルネスGAMES「おいしい野菜de食育体験」での活動の様子】

