

## ヘルスマイト（食生活改善推進員）の活動（令和元年度）

### 〈4月〉

| 事業名                                  | 活動内容                             |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 函館市食生活改善協議会 総会                       |                                  |
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（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 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】              | 講師を担当                            |
| 全道協議会 理事会                            | 開催地：札幌市（会長他2名 出席）                |

### 〈5月〉

| 事業名                            | 活動内容        |
|--------------------------------|-------------|
| 研修会                            | 講話「認知症について」 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】        | 講師を担当       |
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】 | 試食の用意を担当    |

### 〈6月〉

| 事業名                                  | 活動内容                             |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 調理実習                                 | テーマ：「世代別減塩推進スキルアップ事業」            |
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（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 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】              | 講師を担当                            |
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】       | 試食の用意を担当                         |

### 〈7月〉

| 事業名                            | 活動内容      |
|--------------------------------|-----------|
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】 | 試食の用意を担当  |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】        | 講師を担当     |
| 渡島ブロック会議                       | 会長・副会長 出席 |

### 〈8月〉

| 事業名                                  | 活動内容                             |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（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 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】              | 講師を担当                            |
| いかめし作り体験会【依頼教室】                      | 講師を担当（中高生対象）                     |
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】       | 試食の用意を担当                         |
| 調理実習                                 | テーマ：「生涯骨太クッキングレシピより」             |

### 〈9月〉

| 事業名  | 活動内容               |
|--|--------------------|
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】                   | 試食の用意を担当           |
| 北海道・東北ブロック研修会                                    | 開催地：山形県（会長・他1名 出席） |
| 全道研修会  | 開催地：札幌市（会員31名出席）   |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】                          | 講師を担当              |
| ヘルスアップはこだてinGスクエア<br>～見て、知って、体験しよう！～<br>【主催：函館市】 | 試食の調理と配布を担当        |

〈10月〉

| 事業名                                    | 活動内容                             |
|--|----------------------------------|
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】         | 試食の用意を担当                         |
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（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 |
| 生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業（学生編）           | 講師を担当（高校生対象）                     |
| 野菜と果物の消費拡大に向けた料理教室<br>【主催：函館市】         | 講師を担当                            |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】                | 講師を担当                            |
| 幼児期のはこだてげんきな子食育教室<br>（パクパク教室） 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当                         |
| はこだて市民健幸大学 食物栄養コース<br>【主催：函館市】         | 調理実習の講師を担当                       |

〈11月〉

| 事業名                                    | 活動内容              |
|--|-------------------|
| 男性のための料理教室<br>【共催：函館市】                 | 講師を担当             |
| 全国研修会                                  | 開催地：宮崎県（会長出席）     |
| 山の手在宅委員研修会<br>【依頼教室】                   | 調理実習の講師を担当        |
| 親子の食育教室<br>【共催：函館市】                    | 講師を担当             |
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】         | 試食の用意を担当          |
| 調理実習                                   | テーマ：「生涯骨太クッキング」から |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】                | 講師を担当             |
| 幼児期のはこだてげんきな子食育教室<br>（パクパク教室） 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当          |

〈12月〉

| 事業名                                  | 活動内容                             |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| はこだて市民健幸大学 食物栄養コース<br>【主催：函館市】       | 調理実習の講師を担当                       |
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（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 |
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】       | 試食の用意を担当                         |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】              | 講師を担当                            |

〈1月〉

| 事業名                            | 活動内容               |
|--------------------------------|--------------------|
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】        | 講師を担当              |
| 新年懇親会                          |                    |
| からだサポートコース ヘルシーランチ<br>【主催：函館市】 | 試食の用意を担当           |
| 調理実習                           | テーマ：日本食生活協会発行レシピより |