

第30回「ヘルスメイト城陽」総会

令和7年4月3日(木) 保健センターにて



奥田市長の祝辞

～創立30年を迎えて～

会長 山内 益己



令和7年度の目標

食育活動の推進と市民の健康づくりを支援しましょう
活動目標

- ★ 減塩習慣の定着を進めましょう
- ★ 運動習慣を定着させるため、1日10分の運動を増やしましょう
- ★ 食の大切さと、食事を楽しみ心のふれあいを高めましょう
- ★ 食料資源を大切に、生ごみを少なくし、環境浄化に努めましょう

「ヘルスメイト城陽」は、今年、創立30年を迎えます。

今まで諸先輩方が、培ってこられた事を繋げていながらヘルスメイト会員の皆さまと活動を通じて理解を深め、食べることで健康な体が作られることやバランスよく食べることの大切さをより多くの人に伝えていきたいと思っています。

また、いろんな事業に参加して下さった方々と一緒に調理や食事をしながら相手に寄り添った食育や健康についての話ができる環境は、ヘルスメイト活動の醍醐味であり、地域のコミュニティのかなめになると確信しています。

「私達の健康は私達の手で」を掲げ、食と健康の案内役として、一緒に活動していきましょう。

「ヘルスメイト城陽」の名が、地域に広がっていくことを願って、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



第59号
ヘルスメイト城陽
編集班



城陽市 HP
ヘルスメイト城陽
QRコード

令和6年度 京都府食生活改善推進員連絡協議会



会長賞 山内 益己 さま
努力賞 野田 章子 さま

受賞おめでとうございます。

<努力賞を受賞して>

西ブロック 野田 章子

私は、ヘルスメイト城陽の第1期生です。1歳8か月児健診のおやつ作りや3歳児健診等に関わり10年活動をした後は、社会福祉協議会等の活動もずっと続けています。

私にとっての活動は、役員をすることで人との関わりが広がり、いろいろな所へ行くことや料理をすることなどで楽しく過ごせていることが、よかったと感じております。

よろしくお願いいたします

★ヘルスメイト城陽

30周年記念式典実行委員会メンバー

委員長：山内 益己	編集：藤井 英子
副委員長：大原 いつ子	本部役員
(議事進行)	細川 康子
会計：横瀬 敦子	野田 章子
庶務：山形 美代子	

ヘルスメイトの皆さんの活動を通して感じること

保健師 福山 ゆづき

昨年は、ヘルスメイトの皆さんと関わらせていただく機会が多くあり大変勉強になりました。特に、乳幼児健診でお話し頂いている砂糖の摂取目安については、考えさせられる事が多くあると感じます。

乳幼児健診に来られるお母さん達は、仕事や家庭に追われ日々余裕の無い生活をしています。私自身、日々の忙しさを理由に子供の食事に十分気を配ることができていないと感じます。乳幼児健診でヘルスメイトさんと話す場は、お母さん達にとって「母親として我が子の健康を日々の食事を通して守る事の大切さ」を思い出させてくれる機会となっていると感じます。

今年度も皆さんのお力をお借りしながら、お母さん達に寄り添った活動を行っていかれたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

北部コミセンまつり

5月24(土)、25(日)に開催され、2日間で125名が来られました。

減塩のまち城陽の取り組みや6種類のレシピについて説明し、ヘルスメイトみそ塩分9%の10gパックを贈呈しました。



レシピを参考に作ってみます。
頂いた減塩みそを使って食べてみます。



ヘルスメイト減塩みそ