

自分・家族の健康を考える食生活講座

令和7年10月15日（水）
保健センター 2F 栄養指導室

地区組織活動とは

地域住民が共同で組織的に活動し、地域社会の健康や生活課題を解決していく活動です。

● 保健連絡員

小牧市には、保健連絡員制度があり、健康に関する様々な問題に対応できる地域づくりの担い手として、地域の状況に応じた健康づくりのためのボランティアとして活動しています。

● 小牧市食生活改善協議会（ヘルスメイト）

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、小牧市内で**食を通した健康づくり**のためのボランティアとして活動しています。

小牧市食生活改善協議会（ヘルスメイト）



会長・副会長をはじめとする6名の役員が会員を代表して協議し、健康づくりに関する活動を**自主的**に行っています。

食に関わる知識の普及啓発、健康教室の開催だけでなく、研修会を受講して、スキルアップを重ねたり、他市町村のヘルスメイトとの交流もあります。



小牧市のヘルスメイト

現在、13名が活躍しています！



主な活動

- 市民対象の健康教室の開催（調理実習）
 - ・ おやこの食育教室
 - ・ シニアカフェ（低栄養予防教室）
 - ・ 生涯骨太クッキング
- 小学校での家庭科サポート
- 定例会（月1回）でのレシピの試作や学習会
- 広報こまきへのレシピ提供
- 市との協働事業への参加
 - ・ 小牧市民まつり
 - ・ いきいきこまき など



活動の様子



シニアカフェは、フレイル予防をテーマに高齢者向けに開催しています。

おやこの食育教室は、子どもたちが料理をはじめるきっかけ作りとして、人気のある教室です！



活動の様子

家庭科サポートは、小学校に出向き、子どもたちがケガなく安全に調理実習ができるように見守りをしています。



活動の様子

市との協働事業では、実際の野菜を使って、1日の野菜摂取量が足りているのかを確認してもらうコーナーを担当しています。例年たくさんの方に楽しんで体験していただいています。



ボランティア活動に必要なこと

①自主性・自発性

ボランティア活動を「やろう！」「やりたい！」と思う気持ちが一番大切です。

②社会性・連帯性

継続的に行われることにより、何らかの形で社会へ影響を与えます。
活動を通して、新たな人間関係が育まれます。

③無償性・無給性

報酬は、相手と自分の心が満ちることと、いろいろな人と関わることによって得られる人間関係です。

④創造性・開拓性・先駆性

法律や条令、予算に縛られず、独自のアイディアによって活動を生み出すことができます。

ボランティアで大切なこと

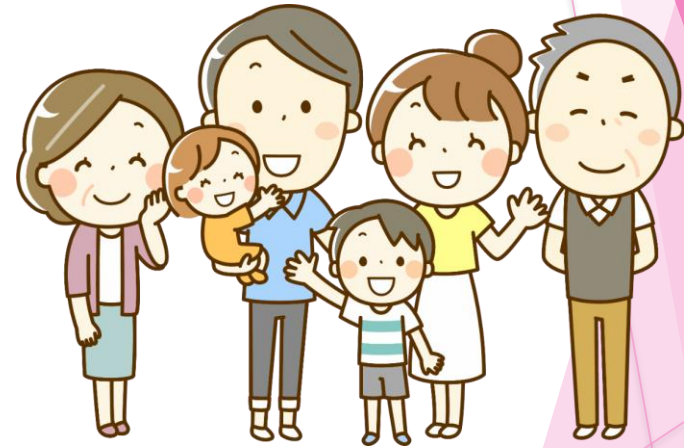
●人間関係を大切にする

健常者から障害者へ、恵まれている者から恵まれない者への行動ではなく、地域住民がお互い対等で平等な立場で協力し合える関係が大切です。また、自分たちの「やりたいこと」が相手が求めていることとマッチしているかなど、相手の気持ちを考えて行動しましょう。

●責任と継続性をもって活動する

自発的な活動で、始めることは自由ですが、相手のいる活動のため、自由に活動をやめることはできません。長く続けられるよう継続性と責任を持って活動しましょう。

**地域の健康づくりのために、
いろんな人たちがボランティアとして
活躍しています！**



**地域の健康づくりのために
あなたの力を役立ててみませんか？**