

あなたも **「食改推」** になって
地域で活動しませんか？

男性也大歓迎!



～食生活改善推進員養成講座～

令和6年度 榛東村健康づくり大学

受講者募集

こんな人におすすめ!

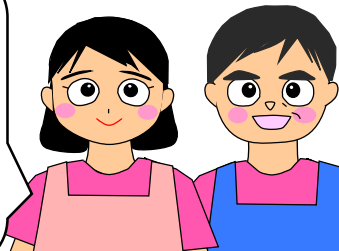
ずっと健康で
いたい

地域で活動
したい

料理や食べる
ことが好き

食や健康に
興味がある

しょくかいすい
「食改推」とは?
「私たちの健康は私たちの手で」を
スローガンに家庭や地域で活動して
いるボランティアです。



■日時と内容

回	日 時		内 容		
1	8月30日(金)	13:00 ～15:30	午後	◇開講式	講義「食改推ってなに？」
2	9月6日(金)	9:30 ～15:30	午前	調理「簡単なヘルシーメニューを作ろう♪」	
			午後	講義「地域の健康と生活習慣病」	
3	10月3日(木)	9:30 ～15:30	午前	調理「子どものためのバランスごはん」	
			午後	講義「健康日本21について」	
4	11月7日(木)	9:30 ～15:30	午前	調理「骨粗鬆症予防のカルシウムアップ料理！」	
			午後	運動「楽しくからだを動かそう！」	
5	11月20日(水)	9:30 ～15:30	午前	調理「たんぱく質で低栄養予防」	
			午後	講義「食品衛生について学ぼう」	
6	12月18日(水)	9:30 ～15:30	午前	調理「献立を立ててみよう」	
			午後	◇閉講式	「これからの活動について」

- 対 象 者
- ・ 榛東村在住で20～70歳くらいまでの方
 - ・ 原則、全日程参加できる方
 - ・ 受講後、食生活改善推進員連絡協議会に入会し、食改推としてボランティア活動ができる方

- 会 場 榛東村保健相談センター
- 参 加 費 無料
- 持 ち 物 筆記用具
《2回目以降》エプロン、三角巾、マスク
《11月7日のみ》室内用運動靴、タオル、飲み物
- 申 込 電話または直接お申し込みください。
●申込先…榛東村保健相談センター
TEL：0279-70-8052
(平日の8時30分～17時15分)
●締切り…8月19日(月)まで

「食改推」とは？

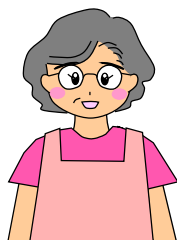
食生活改善推進員の略で、「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに家庭や地域で活動しているボランティアです。村では、現在21人の食改推が活動しています。

「食改さん」「ヘルスメイト」とも呼ばれています。

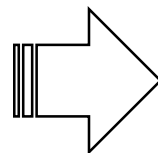
どんなことをしているの？

牛乳・乳製品を使った生涯骨太クッキング、フレイル予防の料理教室、夏休みおやこ食育教室など、健康のための料理教室を開催しています。

また、村が主催している歩け歩け大会や産業祭などで、豚汁やお菓子の配布などを行っています。



詳しい活動内容についてはこちら



食改推になると…



地域で活動
できる！

食や健康の
知識が身につく！

料理のコツが
わかる！

仲間が
できる！

料理の
レパートリーが
増える！



食改推 だより

発行 R6.7.4

・榛東村保健相談センター
・榛東村食生活改善推進員
連絡協議会
Tel0279-70-8052

食改推とは？



「食生活改善推進員」の略称です。食改推は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域住民の食生活や健康づくりのために食育のボランティアとして活動しています。

近年、少子高齢化や生活習慣の変化に伴う生活習慣病の増加や食に関する意識の低下、高齢者の低栄養などが問題になっています。

榛東村では現在21人の食改推が、子どもから高齢者まで、幅広い世代のライフスタイルに合わせて、食生活のアドバイスや料理教室などを行っています。

【中学生郷土料理実習】



【おやこ食育教室】



【シニアカフェ】



乳製品を使った健康レシピ紹介！

乳製品を活用すると日本人に不足しがちなカルシウムを摂取することができます！



鮭とチンゲン菜のクリーム煮



【材料】4人分

- ・生鮭…4切
- A塩…小さじ1/4
- Aこしょう…少々
- A薄力粉…大さじ1
- ・チンゲン菜…2株
- ・長ねぎ…1本
- ・乾燥きくらげ…3g
- ・バター…30g
- ・薄力粉…大さじ1
- ・牛乳…500ml
- ・コンソメ…小さじ1

＜作り方＞

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。
- ②チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
乾燥きくらげは水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにバターを熱して①とチンゲン菜の株の部分を、焼き色が付くまで焼く。
- ④残りの②を加えてさっと炒め、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤牛乳とコンソメを加えて、全体にとろみがつくまで煮る。

エネルギー量：265kcal カルシウム：241mg 食塩相当量：1.1g

食改推の活動紹介

食改推は、地域の健康づくりや郷土料理伝承のために、様々な活動を行っています。その活動の一部を紹介します。

中学生郷土料理実習

郷土料理の伝承を目的として、中学生と一緒に「すいとん」や「炭酸まんじゅう」を作ります。



シニアカフェ

フレイルや低栄養を予防するために、調理実習を行ったり、はつらつ教室でミニ講話を行います。



自主学習会

新しいメニューを勉強したり、そば打ち講習などに参加します。



おやこ食育教室

夏休みに小学生のおやこに対して、調理実習を行います。



榛東村では今年度、食改推の養成講座「健康づくり大学」を開講します。健康づくりに興味のある方、地域でボランティア活動してみたい方、食や健康に興味のある方、食改推として活躍してみませんか？

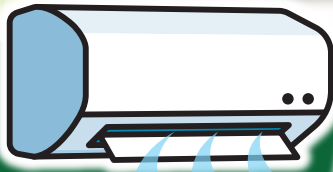
私たちと一緒に地域で活躍しませんか？



お問い合わせ先 … 榛東村保健相談センター 0279-70-8052

熱中症対策のポイント

熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

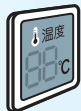
節電

適切な
室温設定

節電

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど
2カ所を開ける

換気

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電

クールビズを取り入れる

節電

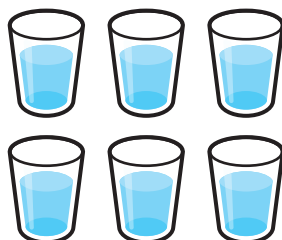
複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

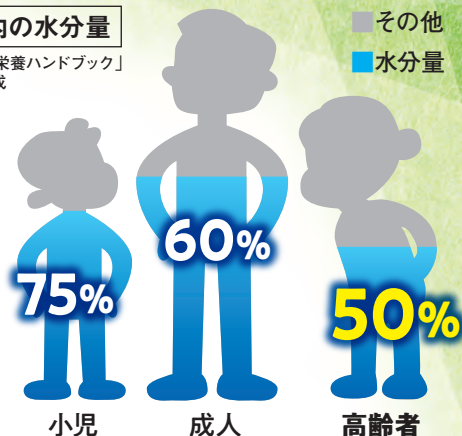
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

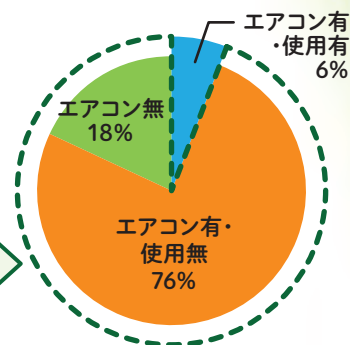
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

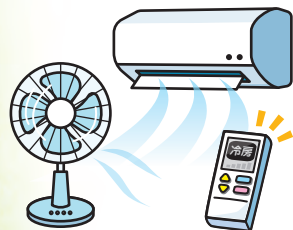
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

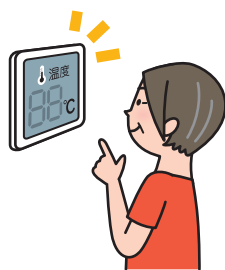


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

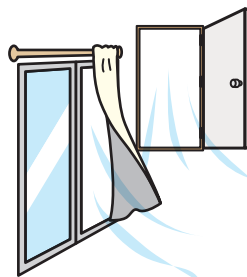
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



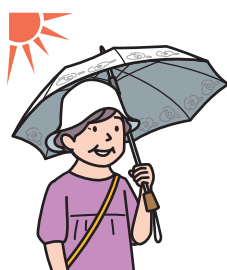
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

受講生及び日本語講師補助ボランティア募集のお知らせ

1.日本語教室の開催について / 受講生（外国人生徒）募集

外国人の方を対象に、日本語教室を開催します。是非お申込みください。

開 講 日	全5回（日曜日開催） [8月/Aug] 4日 18日 25日 [9月/Sep] 1日 8日
時 間	A.M.10:00 ~ A.M.11:30
場 所	中央公民館 2階会議室（榛東村大字山子田797番地）
参加費用	500円 ※初回受講時にお支払いいただきます。
勉強内容	書くこと ひらがな、カタカナ、簡単な（初級）漢字 話すこと 日常で使う言葉、あいさつ など
講 師	榛東村国際交流協会役員、日本語講師補助ボランティア
定 員	20名程度
申 込	令和6年7月26日（金）までに、身分を証明できるもの（在留カード、マイナンバーカード、運転免許証など）を持参の上、役場企画財政課へお越しください。 *申込みにあたって提供いただいた個人情報は、適切に取り扱います。

2.日本語講師補助ボランティアの募集について

日本語教室事業に協力し、当協会役員と共に外国人受講生へ日本語学習の補助等を行ってくださる方を募集します。

資格等は必要ありませんので、協力していただける方は担当へご連絡ください。



昨年度は、17名の受講生の方と日本語学習を行いました！

（令和5年度授業風景）

担当：榛東村国際交流協会事務局（榛東村役場企画財政課内）

TEL：0279-26-2407 FAX：0279-54-8225

E-mail：zaisei@vill.shinto.gunma.jp

Shinto International Association

Japanese Language Course 2024

Shinto International Association supports foreign people who want to learn Japanese language. The language classes are starting in August. Please join us!

Classes comprise a total of 5 lessons (an hour and a half per lesson). In these classes, you will learn basic Japanese conversation, *Hiragana*, *Katakana*, and basic *Kanji* characters.

Participants: Limited to the foreign residents in Shinto Village

Instructors: Native Japanese-speaking volunteers

Date and Time: Sunday from August 4th to September 8th, 2024

Aug. 4th, 18th, 25th

Sep. 1st, 8th

10:00 a.m. - 11:30 a.m.

Venue: Shinto Village Central Community Center (797 Yamakoda Shinto Village)
2nd floor Conference room

Fixed number of participants: 20

Course Fee: ¥500 (Please pay it in a lump sum on the first day of class)

Applications for this course will be accepted at Shinto International Association, Department KikakuZaisei, Shinto Village City Hall. For further information, please feel free to contact us.

We will handle the personal information provided when applying appropriately.

Tel: 0279-26-2407 Fax: 0279-54-8225

E-mail: zaisei@vill.shinto.gunma.jp

Address: 790-1 Arai Shinto-mura Kitagunma-gun, Gunma

LET'S PLAY

回覧

ボディメイク健康教室

無理なく続ける
美ボディ習慣づくり

開催日

8/8,29

9/5,12,19

19:30-

20:30

基本的には、筋トレとストレッチの組み合わせの運動です。

【具体例】

○代謝を上げる運動 ○二の腕ほっそり運動
○ヒップアップ運動 ○くびれの作り方 等
この機会にぜひ、お気軽にご参加ください。

男性も
大歓迎！

【場所】 南部コミュニティセンター 多目的ホール

【対象者】 村内在住者または村内在勤者

【募集人員】 20名程度（先着順）

【参加費】 無料

【持ち物】 運動靴・動きやすい服装・飲み物・タオル
ストレッチマットやバスタオル

【申し込み】 7月22日（月）～7月30日（火）

以下の連絡先までお申し込みください。

申し込みをもって受講決定となります。当日直接会場にお越しください。

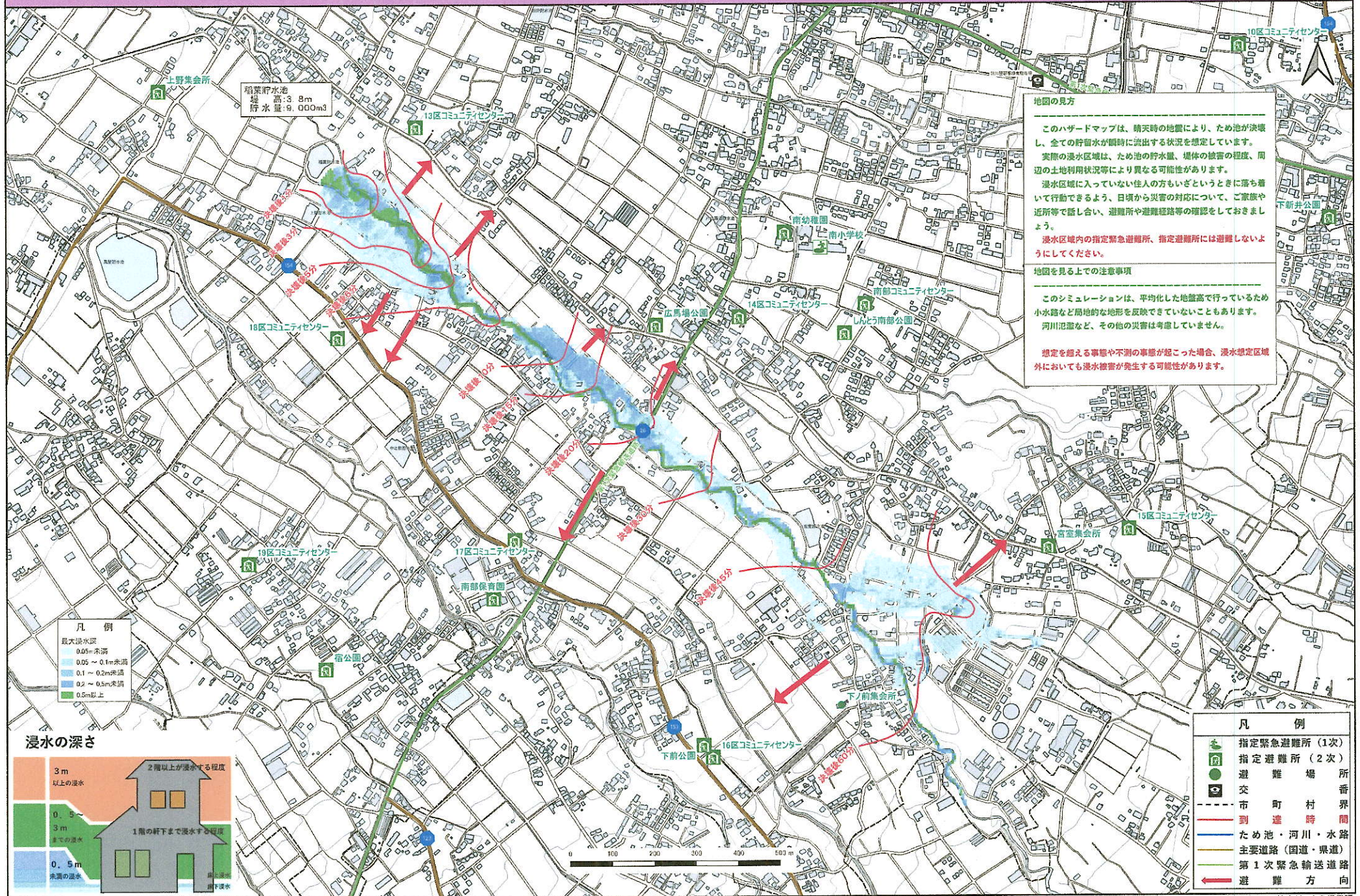
【連絡先】 榛東村教育委員会事務局生涯学習課（細野）

☎0279-26-2765（内線261）

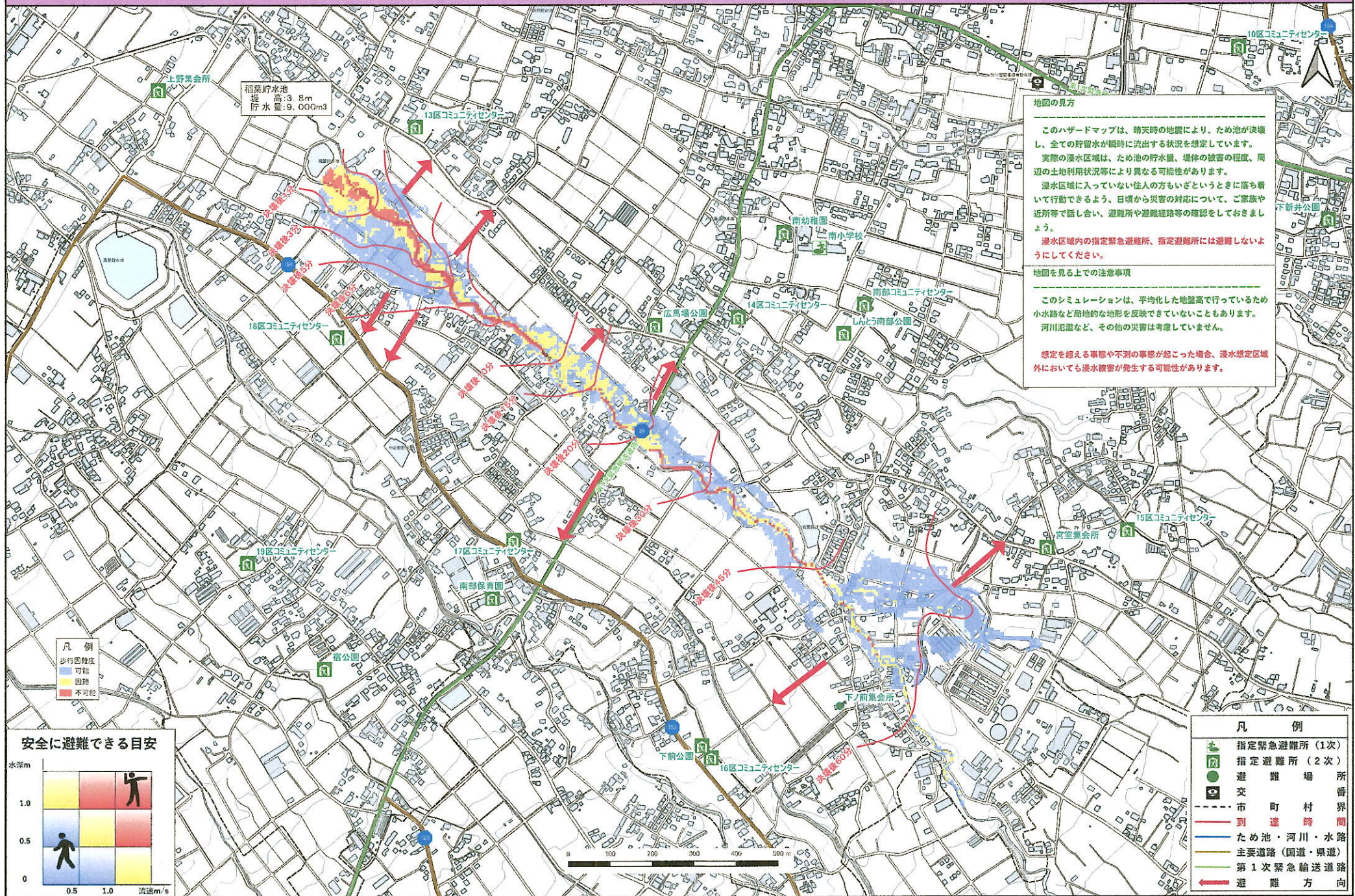
【講師】 江戸川 舞 先生

現役時代はサウンド・オブ・ミュージックはじめ数々のミュージカル、ダンス公演、CM等に出演。現在はアーティストライブやPV、舞台の振り付けでも活躍されています。

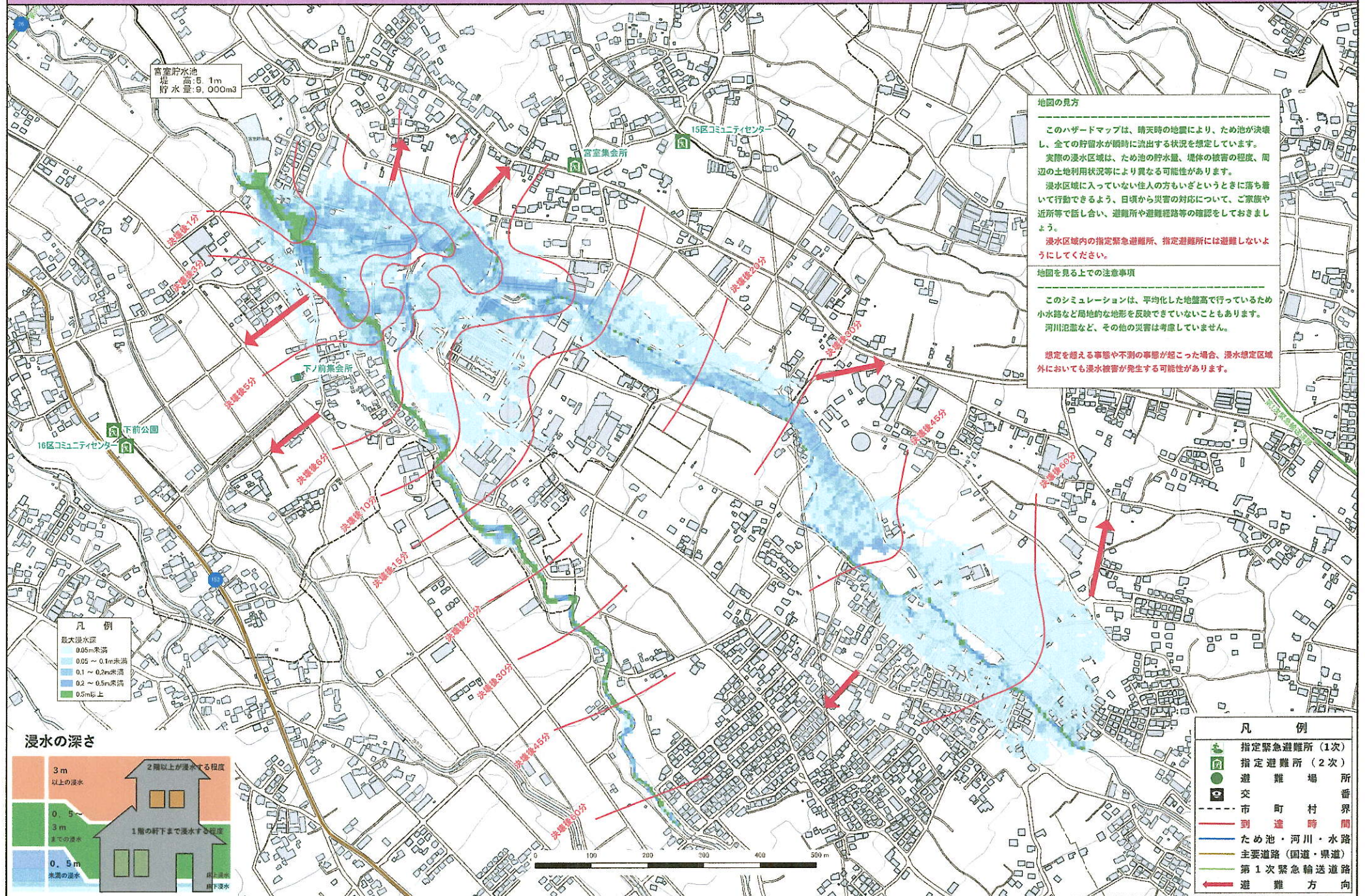
稲葉貯水池ハザードマップ【最大浸水深】



稲葉貯水池ハザードマップ【歩行困難度】



宮室貯水池ハザードマップ【最大浸水深】



地図の見方

このハザードマップは、晴天時の地震により、ため池が決壊し、全ての貯留水が瞬時に流出する状況を想定しています。実際の浸水区域は、ため池の貯水量、堤体の被害の程度、周辺の土地利用状況等により異なる可能性があります。浸水区域に入っていない住人の方もいざというときに落ち着いて行動できるよう、日頃から災害の対応について、ご家族や近所等で話し合い、避難所や避難経路等の確認をしておきましょう。

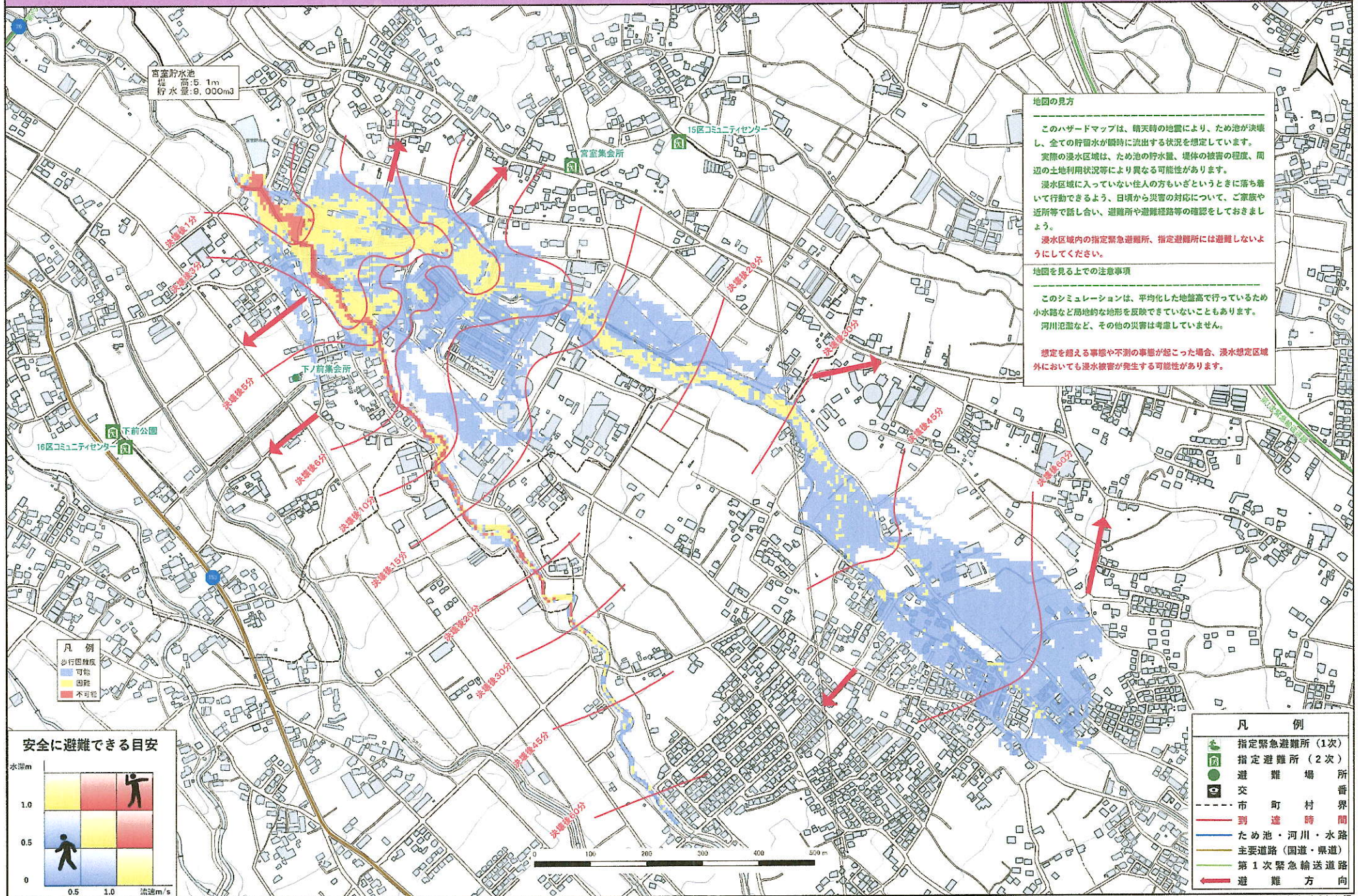
浸水区域内の指定緊急避難所、指定避難所には避難しないようにしてください。

地図を見る上での注意事項

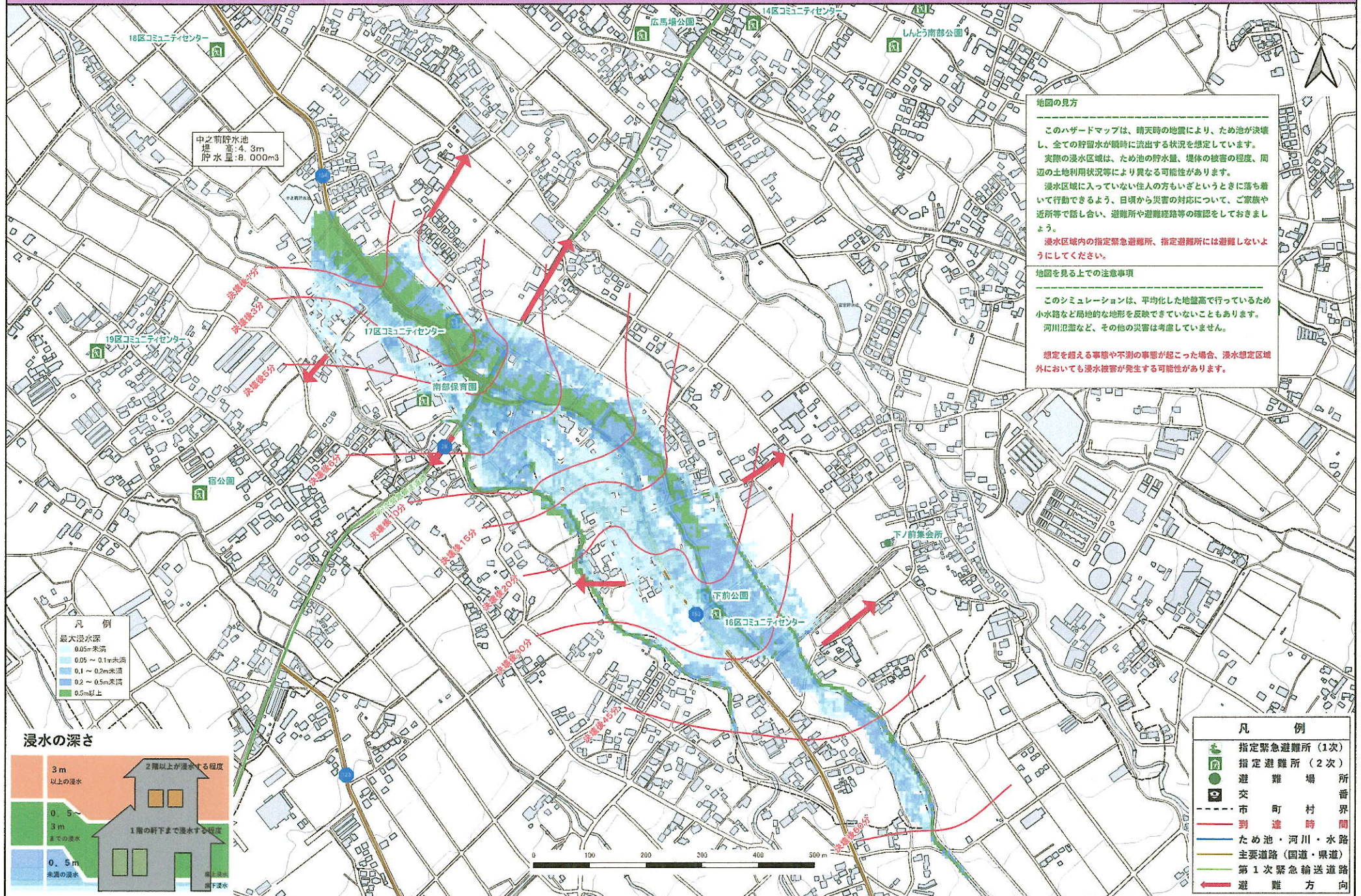
このシミュレーションは、平均化した地盤高で行っているため小水路など局地的な地形を反映できていないこともあります。河川氾濫など、その他の災害は考慮していません。

想定を超える事象や不測の事象が起こった場合、浸水想定区域外においても浸水被害が発生する可能性があります。

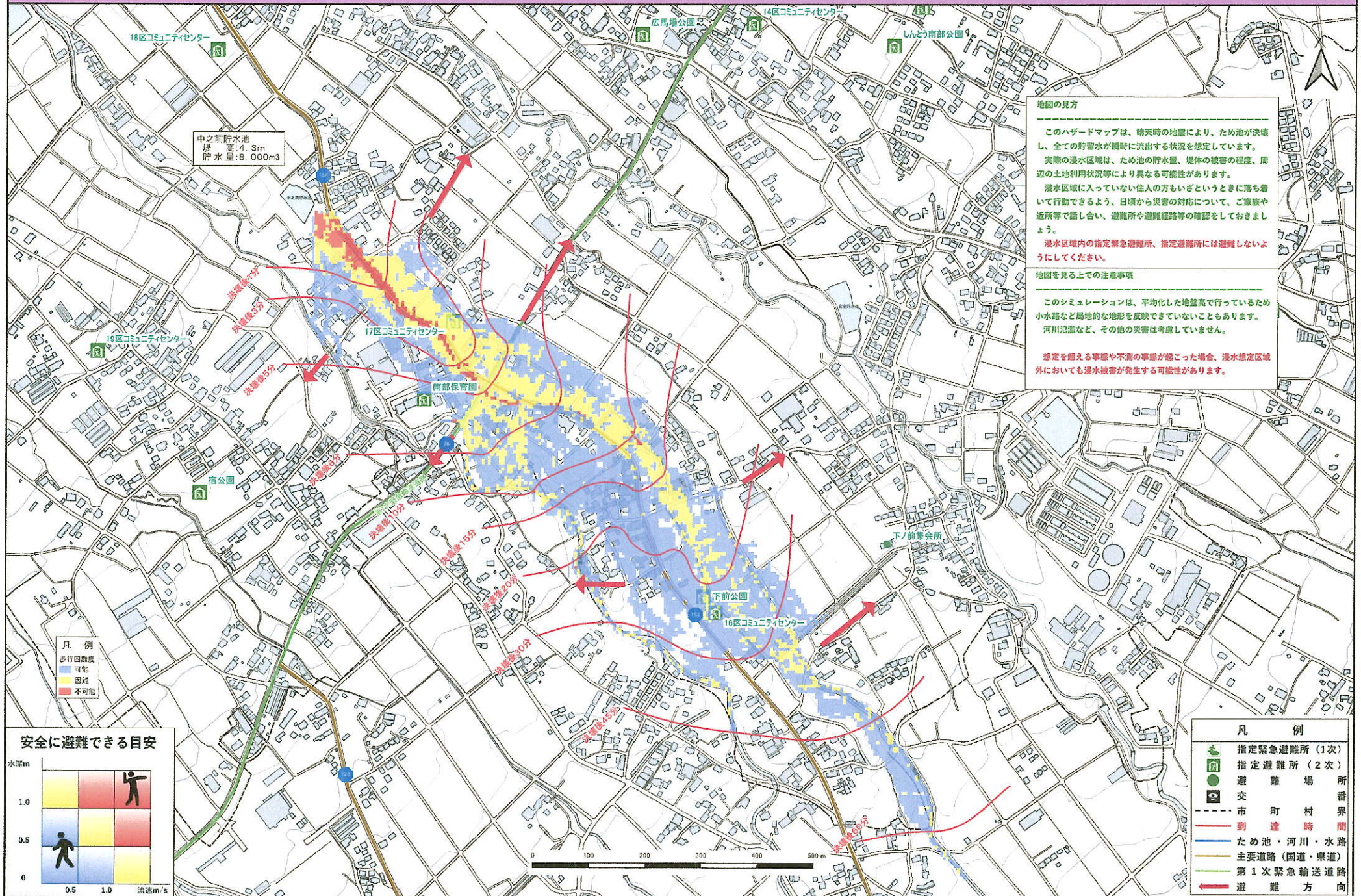
宮室貯水池ハザードマップ【歩行困難度】



中之前貯水池ハザードマップ【最大浸水深】



中之前貯水池ハザードマップ【歩行困難度】



地図の見方

このハザードマップは、晴天時の地震により、ため池が決壊し、全ての貯留水が瞬時に流出する状況を想定しています。実際の浸水区域は、ため池の貯水量、堤体の被害の程度、周辺の土地利用状況等により異なる可能性があります。浸水区域に入っていない住人の方もいざというときに落ち着いて行動できるよう、日頃から災害の対応について、ご家族や近所等で話し合い、避難所や避難経路等の確認をおきましょう。

浸水区域内の指定緊急避難所、指定避難所には避難しないようにしてください。

地図を見る上での注意事項

このシミュレーションは、平均化した地盤高で行っているため小水路など局地的な地形を反映できていないこともあります。河川氾濫など、その他の災害は考慮していません。

想定を超える事象や不測の事象が起こった場合、浸水想定区域外においても浸水被害が発生する可能性があります。