

食生活改善推進員を募集します！

◎食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは

通称、『食改（しょつかい）』と呼ばれているボランティアです。健康メニューの勉強会を行うほか、中学校での食育授業、ヘルシークッキング教室、おやこの料理教室など、食を通じて健康づくりのための活動をしています。子育て中の方やお勤めをしている方も、無理のない範囲で活動しています。

◎食改になるためには

全6回の養成講座を受講していただきます。講座では、食生活に関する正しい知識や、食の現状などについて、講義や調理実習で学びます。ご自身やご家族が健康に過ごすため、日々役立つこと間違いなしの内容です。

■平成27年度食生活改善推進員養成講座

回	日時	主な内容（変更の場合あり）
1	9月28日(月) 午後1時30分～3時30分	・開講式 ・講話「県民の健康状態と第2次健康いばらき21プラン」
2	10月8日(木)	・講話「食品衛生について」 ・調理実習「がん予防食」
3	10月27日(火)	・講話「生活習慣病予防」 ・調理実習「高血圧症予防食」
4	11月5日(木)	・講話「高齢者の栄養」 ・調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」 ・実技「健康づくりと身体活動」
5	12月4日(金)	・講話「食育と食事バランスガイド」 ・調理実習「学童期の食事」
6	平成28年1月21日(木) 午前10時～午後1時	・閉講式 ・食生活改善推進員との交流会

介護予防カレンダー（9月）

市では、65歳以上の方を対象に各種体操クラブを実施しています。どのクラブも事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操
実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木)
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木)
みらい平コミュニティセンター	1日(火) 8日(火) 15日(火)
きらくやますこやか福祉館	4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)
青木自治会館	7日(月) 14日(月) 28日(月)
谷和原公民館 谷原分館	1日(火) 8日(火) 15日(火)
谷和原公民館 福岡分館	3日(木) 10日(木) ※
内宿公民館（筒戸）	14日(月) 28日(月)
西ノ台倶楽部	2日(水) 9日(水) 16日(水)

※谷和原公民館福岡分館は修理のため17日(木)を休講とします。

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動
実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111（内線1172）

講座を5日以上受講できる方で、講座修了後に、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方。

▼定員：20人
▼費用：2800円（テキスト代、調理実習代など）
▼申し込み方法：健康増進課窓口または電話でお申し込みください。
▼申込期限：9月14日(月)（土、日を除く）
▼申し込み・問い合わせ）健康増進課（保健福祉センター内）☎25-2100（午前8時30分～午後5時15分、土日、祝日を除く）

マダニからの感染症に注意！

屋外レジャーや農作業が盛んな季節。マダニからの感染症を予防する為に、次の事に注意しましょう。

- ①虫よけ剤などを使用し、虫から防御する
 - ②帽子、タオル、長袖、長ズボン、長靴などを着用して皮膚の露出を避ける
 - ③屋外活動後は、マダニに刺されていないか確認し、発熱などの症状が見られる場合には、かかりつけ医に相談する。マダニが吸血中の場合は、自分で取らず医療機関で処置する。
 - ④帰宅後、脱いだ衣服は放置せずすぐ洗濯するか、ナイロン袋などに入れて口をしぼっておく（マダニが付着している場合があります）。
- ★マダニは、ペットにも着いている事があります。散歩の後にブラッシングをしてあげるのも有効です。吸血しているのを発見した時は、動物病院で処置してもらいましょう。

問 健康増進課（保健福祉センター内）☎25-2100