

## 歯の健康フェスタ2016

「健康も 楽しい食事も いい歯から」

よく噛んで食べることで楽しく食事が進み、全身の健康状態をよくすることが知られています。また、脳の活性化にもつながり、注目されています。

乳幼児から高齢者まで無料の歯科健診が受けられます。  
※参加者にはJAから野菜のプレゼント

▶とき 6月5日(日) 13時30分～15時

▶ところ 保健センター

▶対象 こどもから大人まで

同時開催 消防車・救急車の展示・Oisoレシピの試食

問 スポーツ健康課 ☎内線308

## OisoレシピVol.5ができました

町内の小・中学生による大磯で収穫される食材を使ったオリジナルレシピを一冊にまとめました。昨年度は秋から冬にかけて町内で収穫される食材をテーマに募集し、13レシピが集まりました。使われた食材は、玉ねぎ、大根、長ねぎ、みかん、など様々です。

Oisoレシピ集は保健センターに置いています。また、ホームページや下のQRコードからダウンロードできます。

今年度は夏の食材をテーマに8月頃に募集を予定しており、広報などでお知らせしていく予定です。



問 スポーツ健康課 ☎内線319

## 《生活習慣病の早期発見のために!!》

健康診査(健診)を受けて、疾病の早期発見・早期治療をしましょう!

▼75歳以上の後期高齢者医療加入者の方

対象となるのは、高血圧・高脂血症・糖尿病・心臓病・脳血管疾患等で定期通院をしていない方。

※今年度は自己負担金なしで受けることができます。

▼40歳から74歳までの大磯町国民健康保険加入者の方

町内の医療機関で行う施設健診と、保健センター等で行う集団健診があります。

▼その他

5月下旬にご案内の通知を送りますので、ご確認のうえ、お申し込みください。

問 町民課 ☎内線247

## こんにちは 栄養士です 家庭の食卓の応援団を紹介します

皆さんは町の料理教室に参加したことはありませんか?

町では、妊婦さんやイクメンパパ、お子さん、子育て中のママ、定年が見え始めた50歳代くらいの男性など様々な年代の方を対象とした料理教室を実施しています。これらの教室には、ピンクのエプロン姿の“お母さん”のような存在で優しく調理をサポートしてくださる方々がいます。それは「大磯町食生活改善推進団体の皆さん」です。

町民の皆さんの健康づくりを食生活の面からお手伝いをするボランティアグループで、“食改さん”の愛称で親しまれています。

食改さんは、家庭の中で自然と伝承されてきた調理技術や四季の食材などの知識を教える、家庭の食卓の応援団のような心強い味方です。

食改さんの活動は料理教室のお手伝いだけではありません。

「おあしす24健康おおいぞ」で参加者が持参したみそ汁の塩分を測定したり、1月の左義長の時期になるとお団子飾りを作り、大磯駅を始め、図書館、役場に飾り、私たちを楽しませてくれ

たり、町内の幼稚園で園児にお団子づくりを教えています。また駅伝大会の楽しみ「こん汁」を作っているのも食改さんです。

食改さんの会員は、現在男性2名を含む46名で、30歳代から80歳代と幅広い年齢層ですが、エネルギーシユに活躍されています。

町では、食を通じた健康づくりのための知識と調理技術を学び、地域で食のボランティア活動を一緒にしてくださる食改さんを養成する講座を行っています。町内在住で食や健康、料理に関心のある方でしたら男女年齢問わず、どなたでも参加可能です。栄養士がしっかりフォローします。この春、新たな一歩を踏み出してみませんか。

食改さんの活動の様子やレシピを掲載しています。こちらをご覧ください。



QRコード



問 スポーツ健康課

島田

☎内線319