



食生活改善推進員養成講座受講者募集

～ヘルスマイトとして活動してみませんか？～

申し込み・問合せ あいぱーく光 健康増進課0833(74)3007

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、食生活改善を通して、健康で明るいまちづくり・家庭づくりを推進するボランティアです。

1年間の養成講座を受講し、修了された方は、食生活改善推進員として活動することができます。食生活やボランティア活動に関心をお持ちの方の受講をお待ちしています！

食生活改善推進員養成講座日程表

日にち	内 容
4月22日	開講式
5月24日	【内容】 自分、家族、地域の健康について考えよう 食事のバランスについて考えよう 健康的な献立のたて方 健康づくりと運動～生活に運動を取り入れよう～ おいしく味わうための歯の健康 食文化を伝えよう～地元食材、郷土料理～ 食品衛生の基本 食品表示、食の安全について 調理実習：7回程度
6月21日	
7月12日	
8月24日	
9月15日	
10月7日	
11月8日	
12月2日	
1月12日	
2月14日	閉講式

講師の都合等により、日時・内容が変更になる場合があります。

対象 市内在住の方（概ね20～65歳まで）。修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動が可能の人

日にち・内容 左表参照（全11回）

講座時間 各回9時30分～14時30分の予定

会場 総合福祉センター あいぱーく光

持参する物 1回目…筆記用具、お米0.5合、ふきん1枚。2回目以降…エプロン、三角巾、お米0.5合、1回目に配布するテキスト

費用 必要に応じて実費

募集人数 30人程度

申込期限 4月8日

～光市ヘルスマイトはこんな活動をしています～



親子料理教室

光市では、現在85名が各地域で活動しています。

食を通じた生涯にわたる健康づくりをめざして、おとなりさん、お向かいさんへと食生活改善推進活動を広めるボランティア活動を行っています。

各地区公民館等を中心に、成人や若い世代を対象とした健康教室や男性料理教室等を開催したり、おっぴまつり・ふれあい健康フェスティバル等のイベントに参加する活動をしています。



男性料理教室



乳製品を使った料理講習会



研修会～楽しく活動するために～

まちの話題

地域の安全・安心のために

消防団第3分団機庫が完成

光市消防団第3分団（上島田地区）の機庫の移転新築が完了し、2月20日、同機庫で消防訓練が行われました。消防団機庫は、消防資器材の保管や団員の詰め所となる消防団分団の拠点。新機庫の完成により、地域の安全・安心に向けて、団員の士気がさらに高まりました。



広げよう地域の和

語り合おうふるさとを

市長と語る3つ青少年のつどい

2月22日、大和中学校で「市長と語る3つ青少年のつどい」が行われました。

生徒たちは、「通学路の危険箇所」に、街灯やカーブミラーをつけてほしい。「大和地区の図書機能を充実させてほしい」「旧光市と旧大和町との交流促進に、スポーツイベントを開催したらどうか」「10月4日を合併記念日とし、イベントを行った方がいいのでは」「などの要望・提言を行いました。

地域の和を自分たちの手で広げ、心のよりどころとなるふるさとを発展させていこうという生徒たちの意気込みが強く伝わるつどいでした。



地域社会に開かれた施設を目指して

新デイサービスセンター 新築工事竣工式

社会福祉法人「光富士白苑」の新デイサービスセンターの竣工式が2月25日に行われました。

1階と2階の一部がデイサービスセンター、2階が有料ホーム「ヴィラ虹ヶ浜」と訪問介護ステーションとなっており、床暖房や入浴設備、リハビリ設備などが充実した施設です。来賓の末岡市長は、「有料ホームの定員はすでに満杯と聞いています。このような福祉の現状を踏まえて、これからの福祉行政を行っていききたい。」と挨拶しました。



音楽技術の向上を目指して

第20回市民コンサート

3月13日、第20回市民コンサートが市民ホールで開催されました。

このコンサートは、音楽活動を行う人々が一堂に会し、技術の向上を図ってもらおうと毎年開かれているもので、今年は市民を中心に20組、約220人が参加。ピアノやヴァイオリン、フルート、ギター、合唱など、それぞれレベルの高い純音楽を披露しました。

プログラムの最後は参加者による全員合唱。廣中典夫さんの指揮のもと、参加者と来場者あわせて約200人が一つになり、ベートーヴェン作曲の「歓喜の歌」を大合唱して、コンサートを締めくくりました。

