

上尾市食生活改善推進員になってよかった

多彩な料理体験を楽しみながらできる

原市地区 水川聖子

様々な成人病予防の食事を学び、地区の人達に伝達したり、家庭に持ち帰り家族の健康管理に役立ちました。親子料理教室、上尾シティマラソンのあったか汁作り、研修旅行、味噌作り、いろいろな体験を楽しみながらでき、有能な他の地域の理事さんとの出会いも素晴らしかったです。



子育て真っ盛りの中での参加

原市地区 新井三恵

私が食改と出会ったのは、子供が小学1年生と乳幼児のときです。子育て真っ盛りの中でも何かを身につけたいという気持ちで踏み出した一歩でした。

以来の活動では「健康であるための食」ととどまらず、知識豊富なメンバーの皆さんからあたたかさとおもしろさを持って様々なことを教えて頂いています。

参加者の「美味しい」という声に癒される

上平地区 徳弘文子

私たちの班は九月と十一月、会員伝達及び地区伝達の担当でした。コロナ禍の中、前日の買い出しから講習会の当日まで三密を避けての対応となりました。感染しない、させないという状況下で、参加した方から「美味しかったよ」と声をかけていただき、ホッとしているところです。会員の皆さんは日頃から「食」への知識が深く、社会参加にも積極的です。新型コロナウイルスの一日も早い終息を願っています。

夫婦で楽しく参加しています

大谷地区 伊東篤寛・文子

私たち夫婦は、上尾市の広報誌を見て平成29年のヘルスマイト育成講座に応募しました。私（篤寛）は、仕事をリタイヤした後、食と健康に興味を持っていたので、ヘルスマイト育成講座に参加しようと思ったのですが、妻も「面白そうだから一緒に参加したい」ということで夫婦で講座を受けることになったのです。

最初からボランティア活動を意識していたわけではありませんが、平成30年の4月からヘルスマイトの活動に参加してみると、私のような料理に不慣れな人間でもなんとかついていけることがわかり、大谷地区のメンバーさんとの交流もとても楽しく、現在まで夫婦で活動を続けています。男女を問わず、年齢も問わず、多くの方が参加されるといいと思っています。

