

# 【issue 3】 「食」で生き生き健康に



中川根支部が開催した「おさそい会」

会員の高齢化に伴い、年々会員数が減少しています。ボランティア組織で運営には困難なこともあります。皆さんとても明るく元気に活動しています。田森会長は「会員以外の人に食生活改善のヒントを持ち帰ってもらい、地域に戻って広めて欲しい」と期待を寄せます。

## わたしたちの「食」の番人

川根本町健康づくり食生活推進協議会(田森朗子会長)は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域への食生活改善を中心とした健康づくりの普及・啓発に努めている会員数52人のボランティア組織です。

主な活動として、未来を担う子どもたちへの食育教室や伝統ある郷土料理の継承活動、地産地消の推進、健康まつりや地域振興イベントでの栄養指導、高齢者・障がい者への食支援など、年間を通して幅広く活動しています。



会長  
田森朗子さん

中川根支部長  
中村りつさん



「伝統」を守り、つなぐ

▼3月4日、同協議会中川根支部は会員の調理技術向上と会員を増やすことを目的に「おさそい会」を開催しました。

この日のメニューは、郷土の伝承料理である「煮なます」を中心に、「桜えびの炊き込みご飯」「さわらの竜田揚げ」「菜花と豚しゃぶ」「芋がらとしめじの煮物」「いちごのようかん」の豪華6品の彩り豊かな「春の和食弁当」。

「煮なます」は正月の保存食として、大根・ニンジン・レンコン・干し椎茸などのおめでたい材料を用いた郷土料理。皆さんでレシピとにらめっこしながら作り上げました。完成した「煮なます」は、さすが毎日台所で食の番人をしている「おふくろの味」でしたよ。

会食後、他の団体も使用している生活改善センターの大掃除を行い、調理機器への感謝を忘れず磨き上げました。

▼3月11日、同協議会本川根支部は同じ「春の和食弁当」を15食作り、社会福祉協議会授産所「みどりの丘」の皆さんへプレゼントしました。この日は快晴で、近づく春を感じながら、屋外でみんな楽しくおいしいお弁当をいただきました。



笑って作って、笑って食べる 一番の調味料は愛情と笑顔かな そして「食」への感謝だね



本川根支部の皆さんが愛情込めて作り上げた「春の和食弁当」。みどりの丘の皆さんもすぐうれしそうに受け取ってくれました。「食」には人を幸せにする力があるんだなあと思えました。人に良いと書いて「食」。食に関わる皆さんに感謝です。



5 みどりの丘へ「春の和食弁当」を届けた本川根支部の皆さん