

愛育委員
栄養委員
とは？

愛育委員、栄養委員活動へのご協力 いつもありがとうございます★

2025
March
Vol. 20



令和6年度は、愛育委員は344人
(栄養委員71人)で活動しました

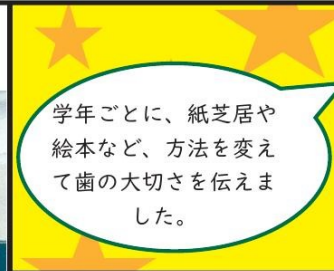
健康で明るく住みよい地域にするため活動している健康づくりボランティアを「**愛育委員**」、
食を中心とした活動を行うボランティアを「**栄養委員**」と呼びます。市の事業協力や地区活動を通
じて、地域の子どもから高齢者まで、心とからだの健康づくりを応援するお手伝いをしています。
健康で元気な井原を目指して、私たち愛育委員・栄養委員は、井原市に住む皆さんが元気に
なれる活動を続けていきます。

子どもにも



腸の長さは約7m！
うちは健康の
バロメータです。

R6.7 野上地区 規則正しい生活習慣(テーマ:うんちと健康)に関する指導



学年ごとに、紙芝居や
絵本など、方法を変え
て歯の大切さを伝えま
した。

R6.8 県主地区学童支援



R6.6 木之子地区歯みがき指導



夏休みに、ニュースポーツ
(写真はバンブー・ダン
ス)を行いました。世代を
超えて楽しめました。

ニュースポーツの貸出
についてはこちらから



私たちは地域に健康づくりを広めています！



健康チェックコーナーを設
けました。健康情報がのっ
たトイレトペーパーが人
気でした★

栄養と運動どちらも大切です！
和室(限られたスペース)でも
できる体操を教えてくださいました。

R6.12 出部地区
健康づくり講座

大人にも



R6.10 高屋地区まつり

スタンプカードを
手作りして、健康チェ
ックを体験された方へ
かわいいスタンプ
ご用意しました♪



R6.10 芳井地区ふるさとまつり

※ 簡単にできる体操を紹介します ※

【かかとおとし】
※骨づくりと筋肉強化になり、転倒・骨折予防につながります。

<やり方>

- ・姿勢よく立ちます。
- (机やいすを支えにして、行っても良いです。)
- ・かかとをあげ、一気にストン
と床におとします。
- ・1セット10回を目安に。



2/23 歩け歩け青野探検隊



健康づくりの行事として、地域の方と今年度当番の中尾地区を歩き、地区の歴史に触れと共に関心を深めました。

7/18 熱中症予防啓発



葡萄浪漫館で熱中症予防のパンフレットと経口補水液の試飲をして頂きました。



8/1 子育て支援



暑い時期にも頑張るこどもたちへ、児童民生委員から素麺を、愛育委員からおにぎりをごちそうし、おし歯予防啓発として歯ブラシをプレゼントしました。

11月・3月 一人暮らし高齢者給食サービス



地区社会福祉協議会からお弁当、愛育委員会から紅白パンをお届けしました。年2回皆さん楽しみにしてくださっています。

こんにちは！

あおの地区

愛育委員・栄養委員です！

青野地区愛育委員会は、昭和29年発足、令和6年度は13名で元気に活動しました！

1/12 文化・産業祭



試食、こどもたちとの交流、血圧、握力、肺活量の測定を行いました。パネル展示など行い、愛育委員活動も紹介しました。



「災害時でもバランス食を！」「食べて元気にフレイル予防」の2つのテーマについて、伝達しました。

7月・9月 伝達講習



1日に必要な野菜350gを上手に食べるコツ

<コツ1>目安量を知る。

「野菜350g」
ってどれくらい？



1食あたり
火を通した
野菜なら
片手のひら
一杯分



1食あたり
生野菜なら
両手のひら
一杯分



1日あたり
野菜料理(70g)
5皿分

<コツ2>緑黄色野菜も組み合わせる。

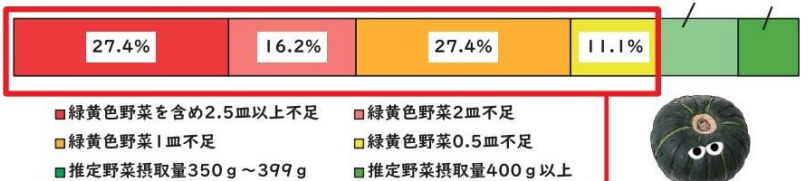
1/3 (1日2皿)は緑黄色野菜
(切り口にも色があるもの)をとみましょう！



材料	2人分	作り方
切干大根	10g	かんたん野菜料理の紹介 切干大根と豆苗の煮物 ①切干大根はさっと洗って水で戻す。(20分) ②豆苗は豆の部分から2cm程上で切りはなし、3cm幅に切る。 ③鍋に水けを絞った①の切干大根と②を入れて火にかける。(10分) ④時間差で②を加えて切干大根が軟らかくなったら出来上がり。
豆苗	50g	
水	100cc	
塩昆布	5g	
ごま油	小さじ1	

令和6年10月6日(日)井原市勤労者体育センターで行われた、はつらつ井原ふれあいフェスタ食育コーナーで、指を機械に差し込んで、皮膚カロテノイド量を調べることで、野菜摂取状況の測定ができる機械(名称:ベジメータ)を市民の方へ体験して頂きました！

<はつらつ井原ふれあいフェスタでのベジメータの結果>



(左) 計測の様子
(下) 結果の説明と合わせて、どんな野菜を食べたらよいかを説明している様子

なんと、全体の82%が、野菜不足の結果でした。
野菜を意識して食べて、健康な身体を維持しましょう。

表彰受賞者

長年の活動が称えられ、1名の方が表彰されました。これからも後進のご指導等、よろしくお願いします。

★備中保健所長表彰★

佐藤 悦子さん 井原町

おめでとうございます。

編集後記

平成17年より、年1回広報誌を作り始め、今回第20号を発行することができました。

今回は、各地区活動の様子を中心にまとめました。愛育委員・栄養委員活動を通して、私は多くの学びがあり、この活動は地域や健康に関して、人のために役に立っている活動だと感じました。

一人一人の活動や声かけ、地域の皆様とのつながりが続くことで、「明るく健康な暮らしの実現」が叶うと思います。

引き続き、愛育委員・栄養委員活動を進めてまいりますので、今後もご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

井原市愛育委員連合会 会長 多賀美幸