

# P i c ア ッ プ ち り ゆ う



## 老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。  
また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています  
▶問合せ 長寿介護課 長寿係(☎95-0150)

国際協力機構(JICA)「広域防災能力向上プロジェクト」  
1月29日 中央公民館 大会議室



中米6か国の研修生が、JICA が実施する研修で地域防災の体制や組織づくりを学ぶため、知立市にお越しになりました。  
自主防災会の活動(何も用意しない避難所運営訓練、防災バケツリレーなど)や防災倉庫の見学、資機材の取扱いなどについて紹介しました。  
今後も知立の防災力を世界に誇れるよう、引き続き地域・行政一体となって防災力向上に向けて取り組んでいきます。

## 中山町日の出会「出張音楽健康教室」 中山公民館



中山町日の出会は、会員の健康維持のため健康教室を開催しています。今回は地元の講師を招き体操教室を開催し、会員40人が汗を流しました。内容は、通信カラオケ機器を使い、「高校三年生」や「青い山脈」等を唄いながら、映像を見て手足も動かすというものです。また、クイズを取り入れた脳トレーニングにも挑戦しました。  
頭も体も同時に動かすため、難しい部分はありつつも、笑顔あふれる楽しい教室となりました。

## ★かっぎーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり  
応援キャラクター  
「かっぎー」

## ともだち 食育知立の会とは?

食育知立の会は、食を通して健康づくりの輪を広げる活動を行っています。今年度、養成講座を受講した4人が新たに会員に加わりました。現在30人で保健センターを拠点として、元気で活力のある健康なまちづくりを目指し、栄養実習や食育活動を行っています。

### 活動内容紹介

#### 栄養実習

- ・子ども夏休みクッキング
- ・マコモタケ料理教室
- ・地区健康推進員依頼による料理教室  
(西三河の郷土料理、ヘルシーなおせち料理など)



#### 食育活動

- ・福祉健康まつりでのレシピの配布
- ・歯☆ぴか健診待合時のエプロンシアター
- ・3歳児健診待合時の紙芝居
- ・保育園児を対象とした食育活動など



## シリーズ47. 食育ボランティアの紹介

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

食事をバランス良く食べる  
ことの大切さをエプロンシ  
アターなどを用いて伝えて  
います。

