



①料理教室の手伝いをする食改さん。参加者に料理を教えるための準備中②翔陽高校生に食の重要性を伝える西さん。コロナ禍で調理実習ができず、次回こそはと望む生徒の声がたくさん寄せられました。



Public relations
OZU TOWN

私たちの健康は
私たちの手で守る



西 スエ子さん(吹田)

大津町食生活改善推進員協議会の会長を務め、「食」の重要性を伝え続ける西スエ子さんにクローズアップする。

通称「食改さん」、「ヘルスマイト」と呼ばれる、食生活改善推進員。食を通じた健康づくりのボランティアとして親子の料理教室や生活習慣病予防教室などを行っている。

西さんは、同協議会の会長となっており、今年で13年。町民の健康を第一に考え、「食」の大切さを幅広い世代に伝えていく。「食べることは、生きていくうえで絶対に欠かせないこと。健康な身体を作るためには、まずは口から入るものを理解しないといけない」と話す西さん。食の大切さが分かるのも自身の経験があったからだと。

人に栄養の大切さを教える立場だが、初めから食に興味を持っていた訳ではない。以前は、看護師をしていたこともあって、料理に時間を割く余裕がなかった。そんな西さんを支えていた夫が亡くなってからは、「食事は喉を通らず、身体が弱るのが分かった」と当時を振り返る西さん。心配した友人が、町が開催する食改の養成講座に西さんを誘う。栄養の基礎を学ぶ中で、「食」への興味が大きく膨らむ。「誰かと一緒に料理をし、おしゃべりすることで、誰かに教えるために学ぶというよりも、自分の生活に生かせる知恵をたくさん学びました」と笑顔で語る。

「私たちの健康は、私たちの手で守っていくためにも、お隣りさん、お向かいさんから『食』を楽しいと思える人が増えることが一番の願いです」と語る西さんは、町民の健康を「食」を通じて守り続ける。

この車なら
スマホのことが
何でも分かる！



大津のことがもっと好きになる情報誌

広報
おおづ
6
JUN. 2022

今月の表紙

5月から始まった「移動型スマホ教室」。5月9日に利用した田代一真さん(杉水)は「インターネットで調べたことも、町の事業なので、安心して再確認ができる」とスマホ教室の感想を話してくれました。参加も無料。相談や教室は1回3人まで。どんなことでも構いませんので、スマホで困ったことがあれば気軽に相談ください(詳細はP8)。



広報 おおづ 2022 6

発行・編集 大津町・総合政策課
〒869-1292 熊本県菊池郡大津町大字大津 1233 番地
TEL:096(293) 3118 <http://www.town.ozu.kumamoto.jp/>

印刷 印刷 印刷株式会社
〒869-1292 熊本県菊池郡大津町大字大津 1233 番地

からいもくん便り

大津町総合情報メール

登録方法: ozutown@gw.ansin-anzen.jp に空メールを送信してください(スマートフォンの場合は件名に任意の1文字「あ」などを入力して送信)。



二次元バーコード



ついでの声
▼麦の穂が大きく膨らみ、金色に輝く麦畑は、いつ見ても美しいですね。阿蘇山をバックに広がる一面の麦畑は大好きな景色です。麦刈りが始まり、見るのができないのは少し寂しいですが、来年大きく育った姿を楽しみに、成長する様子も楽しみたいと思います。今年も撮影できませんでしたが、私のお気に入り一枚を載せたいと思います(SU)

UD FONT
見やすくて読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。