



～食の達人をめざして～ 食生活改善推進員養成講座

南島原市健康づくり計画 健康政策課 ☎050(3381)5141
Eメール: kenkoujigyou@city.minamishimabara.lg.jp

「家族の食事を考えたい」「料理のレパートリーを増やしたい」「さまざまな人との交流をもちたい」など、食生活に関心のある皆さんの参加をお待ちしています。

- 会場／深江公民館
- 受講料／無料
- 対象／南島原市在住で、原則9回受講できる女性
- 定員／30人
- 申込締切／9月28日(火)必着
- 申込方法／Eメールまたは電話で、申し込んでください。

修了した人は！

- 「食生活改善推進員」として活動できます。
- 食生活改善推進員の主な活動は？
健康づくりを手助けするボランティア活動をしています。
・地域の人たち(親子、男性、老人会、婦人会等)との料理教室
・健康づくりイベントへの参加など

回	日程	時間	主な講習内容	調理実習	講師
第1回	10月7日(木)	13:30～16:00	・開講式 ・ヘルスマイトとは ・私の健康、家族の健康	—	県南保健所 地域保健課長
第2回	10月29日(金)	10:00～14:00	・食の達人になるためのヒケツII ・ハッピーeco(エコ)ライフ	○	市環境課
第3回	11月4日(木)	10:00～14:00	・食の落とし穴にご用心(食中毒) ・防ごう！メタボリックシンドローム	○	県南保健所 食品薬務班
第4回	11月29日(月)	10:00～14:00	・市民の健康データ(心に栄養) ・食の達人になるためのヒケツII	○	市福祉課
第5回	12月13日(月)	10:00～14:00	・食のマナー ・バランスのとれた献立づくり	○	栄養士
第6回	12月24日(金)	10:00～14:00	・生活リズムと食育 ・地産地消	○	市子ども未来課 長崎農政事務所
第7回	平成23年 1月19日(水)	10:00～14:00	・シニア向けの食事について ・寒さに負けるな！ウォーキング	○	健康運動指導士
第8回	平成23年 1月28日(金)	10:00～14:00	・ひまわりプランについて ・元気で歯っぴー	○	市健康対策課 歯科衛生士
第9回	平成23年 2月14日(月)	13:30～16:00	・閉講式 ・食生活改善推進員との交流会	—	

※都合により、日程・内容を変更することがございますのでご了承ください。

認知症は他人事ではありません！

認知症は、脳の障害による病気です。さまざまな病気が原因になります。誰もがかかる可能性があります。原因によっては生活習慣を変えることで発症を遅らせたり、症状を軽くすることができる場合もあります。「関係ない」、「なったらしょうがない」などと思わず、予防に努めて、いつまでも健康な生活を送りましょう。

「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」

認知症の多くは、アルツハイマー病によるものです。アルツハイマー病による認知症は、脳の変化が長い時間かけて少しずつ進むという特徴があります。次に多いのが脳血管性認知症で、動脈硬化、高血圧、糖尿病、脂質異常症などで脳血管障害を起こしたあとに起き、これらの病気のコントロールが予防につながります。

認知症予防のポイント

- ①楽しく集中できる趣味をもちましょう。
- ②食事と運動で予防し、発症を遅らせましょう。
・野菜やくだものビタミンC・E・βカロテンの抗酸化作用が予防に効果があります。
・青背の魚のDHAやEPAという不飽和脂肪酸は脳の血の流れをよくする働きがあります。
・有酸素運動をしましょう。
- ③記憶力を使って脳を活性化させましょう。

認知症を正しく知ってサポーターになろう！！

受講者募集

認知症サポーターとは何か特別なことをする人ではありません。

- 認知症を正しく理解し、偏見なく認知症の人やその家族を温かく見守る人のことです。
- 講座を受講するとサポーターの印としてオレンジ色のプレスレット『オレンジリング』をお渡しします。
- 講座時間は90分程度
- 小学生・中学生から高齢者まで、10人以上のグループで申し込んでください。

▼申し込み・お問い合わせ
南島原市 福祉保健部 福祉課
☎050(3381)5051
南島原市地域包括支援センター
☎0957(84)2633



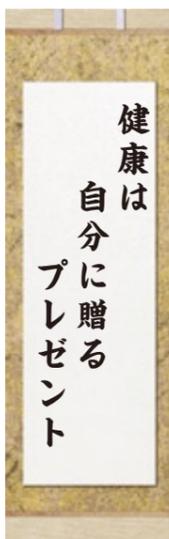
オレンジリングは認知症サポーターのしるしです。

「健康」をテーマに「川柳」を募集します

生活習慣等を見つめ直すきっかけづくりとして、健康をテーマに川柳を募集します。皆さんが、健康について普段から気をつけていること、行っていること、元気のひけつなどを川柳にしてお気軽に応募してください。

- 応募資格…市内在住の人
- 応募条件…応募作品に、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記して、南島原市役所市民生活部健康対策課または各支所に持参するか、健康対策課あて郵送、ファックス、Eメールで応募してください。
- ①1人何作品でも応募できますが、1枚の応募用紙には1作品とします。
- ②応募作品は、自作で未発表のものに限ります。
- ③条件を満たせば様式は問いません(健康対策課、各支所、ホームページにも様式を準備しています)。
- 応募締切…10月12日(火)(当日消印有効)
- 選考方法…一次審査ののち、南島原市健康福祉まつりでの投票で、入賞の10作品を決定します。

- 発表・賞品
入賞作品は、広報紙やホームページなどで発表し、入賞者には記念品を贈ります。
 - その他
応募作品に係る一切の権利は市に帰属するものとし、応募書類は返却しません。なお、作品を一部改変して使用することがあります。
また、入賞者の住所の一部と氏名を公表します。
- 南島原市健康対策課
〒859-2211 南島原市西有家町里坊96番地2
☎050(3381)5141
FAX0957(82)3086
Eメール: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp



第3回 ひまわりプラン推進 朝ごはんコンテスト 応募締切 10月8日(金) 必着

今回のテーマは… 忙しい朝でも、手軽に・楽しく・作れるあなたのアイデア朝ごはんを待ってます！どしどしご応募ください。今年、健康福祉まつりの来場者投票で順位が決まります！

- 募集内容
・おかず1品の料理
・4人分の調理時間(準備・盛り付けを含む)が20分以内でできるもの
・4人分の材料費が1,000円以内であること
- 応募資格…市在住の中学生以上の個人または団体(最終審査には展示品を準備していただきます)
- 応募方法
・指定の応募用紙に必要事項を記入してください。
・必ず料理の写真を貼ってください。
・書類は健康対策課に持参してください(郵送可)。
・応募用紙は健康対策課で配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。
・応募は1人(1団体)2作品までとします。

- その他…応募書類は返却しません。
・応募作品に係る一切の権利は主催者に帰属します。
- 審査
・書類審査…10月下旬(予定)(書類審査の結果は全員に通知します)
- ・最終審査…11月14日(日)
書類審査で選出された10作品を11月14日に開催される健康福祉まつりの会場に展示し、来場者の投票で順位を決定します。(当日の試食はありません)
- 表彰…順位は後日通知します。
・最優秀賞(1作品)…副賞1万円 優秀賞(2作品)…副賞7千円
・優良賞(3作品)…副賞5千円 努力賞(4作品)…記念品
- 応募先およびお問い合わせ
〒859-2211 南島原市西有家町里坊96番地2
市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141



おはあちゃんはおやとりかいてほす。ほくもおはあちゃんみたくはなすぞ
テーマ「私のお爺ちゃんやお婆ちゃんにこれぞこい！」南島原市立 食野小学校 4年 西本 三志

おはあちゃんはおはなをすすぎきれいに食べます。ほくおはなを残さずおはあちゃんのようにしたい。
テーマ「私のお爺ちゃんやお婆ちゃんにこれぞこい！」南島原市立 食野小学校 4年 高見 征央

