

活動の様子

食生活改善講習会

会員の皆さんの資質向上と親睦を図るために、年8回程度テーマを決めて郷土の伝承料理や季節の料理を作っています。

講習会では主にごはんや大豆を取り入れ、減塩のメニューで調理実習しています。また、実習に用いる食材は会員の皆さんの手作り野菜や果物など地場産の安心・安全な食材にこだわっています。



親子料理教室

小学生の子どもたちとその親を対象に、夏休みを利用して料理教室を開催しています。食事のバランスや朝食の大切さについてなど親子で学んだ後、調理実習を行ない、みんなで楽しく会食します。食の大切さ、楽しさを伝えるとともに味の教育を行なっています。



中高生のヘルスサポーター育成

中・高校生を対象に朝食の大切さや適正体重、運動の大切さ、食事のバランスについて等の講義を行ない、調理実習をします。まだ不慣れな手つきの受講生をあたたく見守り、調理の仕方のアドバイスもしています。修了者にはヘルスサポーター21登録証を発行します。



老人クラブとの交流

年2回程度、老人クラブとの交流を行なっています。春は老人クラブ主催のバス旅行へ参加し、冬はいずみ会の主催でニュースポーツを楽しんだり手作り料理で会食をしています。



後継者育成

いずみ会リーダー養成講座を開催し、毎年20~25人程度の修了生をだしています。養成講座では、栄養・運動・休養に関するカリキュラムを40時間以上受講された方がいずみ会リーダーとなります。その中で、いずみ会活動についての講義を行ったり、茶話会を通して親睦をはかっています。また、健康福祉事務所管内いずみ会(1市2町)の交流会では、ニュースポーツを楽しんだり、手作り料理で食事会をし、新しい仲間の歓迎をしています。



その他の活動

年1回の総会を開催し、活動報告、新年度の事業計画の承認、講演、グループでの話し合い等を行なっています。手作りお菓子を囲んでさわやかな活動のスタートです。



毎年1回独居高齢者へのおやつ作りを行ない、手作りのメッセージとともに配布します。



特別養護老人ホーム稲美苑で毎週火曜日に喫茶を開いています。また、夏まつりには出店をだして入所者に大変喜ばれています。



ふれあいまつり、INAMI大池まつり、健康福祉まつりでは、屋台を出したりウォーキングに参加する等イベントを盛り上げています。



その他、社会福祉協議会主催の視覚障害との集いへの参加や、サマースクールの手伝い、精神保健福祉フェスティバルに参加するなど様々な活動を行っています。また、毎月発行される町広報に、いずみ会のとっておきクッキングを掲載しています。14ページよりその一部を紹介します。