

食生活改善推進員による

## 平成 29 年度ヘルスサポーター養成事業を開催しました！

今年で9回目となるヘルスサポーター事業を、平成29年9月22日(金)に、粉河ふるさとセンターにて開催しました。

ヘルスサポーター事業とは、和歌山県立高等看護学院の1年生を対象に、「自分の生活スタイルを見直し健康づくりを実践し、自身の健康を保持・増進させる人」を養成していくプログラムとなっています。

食推さんや市保健師によるメタボリックシンドロームについての講義があり、学生さんからは、「グループワークを通じて、自分の生活の振り返りができた」との声がありました。昼食は、食推さんが作ったバランスを考慮したヘルシー弁当を美味しく食べていました。

また、午後からは、くわばらみ先生を講師に迎え、手軽にできる運動やダンスをみんなでワイワイと実施し、楽しそうな様子でした。

食推さんからは、「まずは学生さん自身が生活を見直し、健康を維持することが大切。そして両親や祖父母など身近な人に知識を広めてもらい、市民みなさんが健康な生活を送ってもらいたい」と、本事業の必要性を伝えていました。

