



西宮いずみ会

西宮いずみ会は昭和46年に発足、乳幼児から高齢者の方々に「食」を通じた健康づくりの実践活動を続けています。

市受託事業のお手伝いでは、妊婦や乳幼児の食について参加者と和やかな雰囲気でお喋りしながらアドバイスしたり、小学生には「宮水ジュニア」で行事食を、「夏休み料理教室」では作る楽しさや食べる事の大切さを伝えています。

「健康フェア」では生活習慣病予防、「食育フェスタ」では自分で考える体験講座を行いました。

このように地域の皆さんとふれあうことが私達の活動の励みとなっています。

今後は皆で支えながら生き生きと過ごせるよう健康寿命の延伸にむけてフレイル予防に取り組んでいきたいと思っています。



報告者：坪内 久美子