



がんばっています！健康づくり

このコーナーでは、健康づくりについてがんばっている自主グループの活動をご紹介します。

人との出会い、ふれあいが生活を楽しむ秘訣



生きいきクッキング
代表者：岡島俊子さん
：0836-32-0963
宇部市男女共同参画センター・フォーユー

●どんな会ですか？

「健康に良いもの」をテーマに料理を楽しむ会です。最初は宇部市の減塩料理教室としてスタートしましたが、昭和62年に料理サークル『生きいきクッキング』として生まれ変わりました。」

●具体的な活動内容は？

「月に一度集まり、旬の食材を使った料理をデザートも含め4〜5品作ります。また気候のよい時には野外にも出かけ、野草を使ったエコクッキングも楽しめます。雑草ともいえる野草の強いパワーをもらいたいと思いつつ、『この野草は食べられるの？』『何の薬効があるのかな？』と話し合いながら活動を楽しんでいます。定番の野草の天ぷら、納豆あえなど、意外な美味しさに出会えます。葉っぱのお皿や、竹製のお箸を作ったりもして、野外活動を満喫しています。」

●サークルの魅力は？

「第一にサークルの代表であり講師でもあ

●今後の活動目標は？

「料理は五感を使う作業なので、老化防止にもなると思います。それに料理が好きでよかったな〜と思うことも多々あります。腕前や性別、年齢にかかわらず、沢山の人が参加してもらいたいですね。また最近では『野草料理の実演と試食をイベントでしてもらいたい』というお声が多くかかるようになりまし。そういった機会に、ぜひ普段味わえない野草の魅力や薬効を多くの人に伝え、料理から得られる幸せな笑顔をとくさん見られると嬉しいです。」



はじめにレシピを見ながら手順の説明を受けた後は、協力しながら和気あいあいと作ります。男性も大歓迎だそうですよ。

健康やまぐち21倶楽部 団体紹介

「スマイル」創刊号（平成14年8月発刊）で団体一覧紹介後に認定された「健康やまぐち21倶楽部」10団体を紹介します！

団体等名	活動内容	住所	電話番号	代表者氏名
あすなる会	栄養・食生活の改善 / 身体活動・運動の習慣化等	小野田市	0836-88-0679	銭谷 和恵
生きいきクッキング	栄養・食生活の改善	宇部市	0836-32-0963	岡島 俊子
医療生活協同組合健文会	栄養・食生活の改善 / 身体活動・運動の習慣化 / 歯の健康づくり等	宇部市	0836-33-6644	----
北浦精神保健福祉ネットワーク	休養・こころの健康づくり / アルコール対策	三隅町	0837-43-0711	----
生涯現役銭太鼓愛好会	身体活動・運動の習慣化等	宇部市	0836-58-2593	三藤 弘子
フリー・チョイス	栄養・食生活の改善	周南市	0834-31-1817	藤本 富子
松浜町ボランティア女性部	栄養・食生活の改善 / 身体活動・運動の習慣化等	小野田市	0836-88-2001	----
ミキ山口食育クラブ	栄養・食生活の改善	山口市	083-922-1524	宮原 辰夫
(社)山口県看護協会山口支部	健康づくりを支援する活動	小郡町	083-972-0333	----
山口県スポーツチャンバラ協会	身体活動・運動の習慣化等	宇部市	0836-58-2734	川上 豊

「健康やまぐち21倶楽部」についてのお問い合わせは、県健康増進課まで（TEL:083-933-2950 FAX:083-933-2969）
※各団体の活動内容等のお問い合わせについては、各団体の連絡先までお願いします。