



# 私たちは 塩竈市食生活改善推進員です！

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の食生活の改善を中心とした健康づくりの活動に取り組むボランティアで、通称「食改」とも呼ばれています。現在52人で活動をしています。

レシピなどは塩竈市ホームページ「おいしおがま食育だより」をご覧ください！



## 親子で楽しいクッキング



12月12日(土)に開催された「親子で楽しいクッキング」では「子どもの食育」を目的に、食改員の指導のもと、参加した子どもたちに「スープの味」「具材」を選んでもらい、オリジナルスープを作りました。

オリジナルスープは、ミルクスープ、みそスープ、トマトスープの3種類。みそスープにベーコン、トマトスープにサツマイモとわかめなど、子どもたちのアイデアが詰まった一品になりました。

参加者からは、「おいしかった」という感想を聞くことができ、野菜嫌いの子も完食でした！

## 献立

- 主食 おにぎらず
- 主菜 鮭の包み焼き
- 副菜 オリジナルスープ  
(写真はトマトスープ)
- デザート いちごサンタ  
マシュマロ雪だるま

## 健康しおがま21プランシリーズ

### ストレスをやわらげる

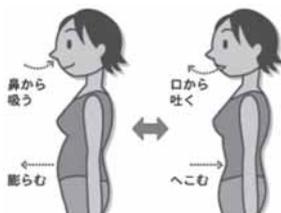
### 腹式呼吸でリラックスのすすめ

人はプレッシャーがかかると、浅く早い呼吸になりがちです。一方で、就寝時などのリラックスしているときは、自然と腹式呼吸をしています。

腹式呼吸は、意識的に身体をリラックスした状態にすることで、心もリラックスさせることができるので、プレッシャーのかかる場面で行うと、ストレスをやわらげる効果があります。

#### 腹式呼吸の方法

- ①肺を空っぽにするイメージでゆっくり「フー」と口から息を吐き出します。
  - ②すべて吐ききったら2~3秒息を止め、その後、ゆっくり鼻から息を吸います。
  - ③肺のすみずみまで空気が行き渡ったら、2~3秒息を止め、再び口から吐き出します。
- ※これを繰り返しながら、深く眠っているときのように楽に息をすると、全身がリラックスします。



引用：被災者と被災者を支える人のためのこころの健康サポートブック(監修：飛鳥井望、現代けんこう出版)

## メンタルヘルス講演会のご案内

### 癒しのひと時を過ごしませんか？

生き方についての講話と、音楽を利用した呼吸瞑想によって心地良い時空を体験できます。

- とき 2月20日(土)13:30~15:30  
(開場13:00)
- ところ ふれあいエスパ塩竈 エスパホール
- 内容 講演「癒すちからと癒される力」  
癒しリラクゼーション呼吸法体験
- 申込 保健センターへ電話かファクスで



おおしただいえん  
講師 大下大圓さん  
(飛騨千光寺住職、高野山大学大学院客員教授)

これまで、被災者支援などのあらゆる場面で「こころのケア」「いのちのケア」「たましいのケア」を行い、活躍されています。

保健センター ☎364-4786 FAX 364-4787