

設立30周年記念誌 わかめ会のあゆみ



名護市食生活改善推進協議会(わかめ会) 食生活改善推進員 (ヘルスマイト)

地域において親しみを感じ、気軽に呼びかけてもらえる存在となり、私達、食生活改善推進員の活動の励みとするため全国の会員仲間です。

「わかめ会」とは、野菜の若芽、野山の若葉、海藻のわかめから、若い会が将来に向けて成長する様にと願いを込め愛称として名づけられました。

地域活動をとおして食生活改善・運動の普及促進を図る



食生活改善推進員
シンボルマーク

目を細めれば、白色は頭を真ん中に寄せ、手をつないでスクラムを組んでいる女性の姿が見えるでしょう。食生活改善推進員の養成講座をとおして知識や技術を身につけた女性が集い、足元は無限に広がりを持って地域に向かっております。

濃色は6つの花卉を持つ花に見えます。これは女性の愛情と「6つの基礎食品」を意味しております。

地域活動をとおして、食生活改善・運動の普及促進を図っている私たち食生活改善推進員の共通の目的を表現したのが、このシンボルマークです。

今日がある

作詞 能村登四郎
作曲 村上 正治

1 明日のために 今日がある

未来のために 今日がある

空の希望の虹かかり

七つの彩が 胸染める

健康こそは 幸せの

その みなもとに 湧く泉

2 風さわやかな 今日がある

心ゆたかな 今日がある

たわわに咲いた夢の花

匂いあふれて胸に散る

健康こそは 幸せの

その みなもとに 湧く泉

3 あけぼの色の 今日がある

たそがれ色の 今日がある

涯なく深い 空の奥

夕星 生まれて 胸点る

健康こそは 幸せの

その みなもとに 湧く泉

スローガン・活動テーマ

「私達の健康は私達の手で」

私達はボランティア活動の精神に徹底し、このスローガンの実現に努めます

名護市食生活改善推進協議会

令和3年度活動テーマ

1. 活動集計をきちんと記録し、活動した証を残していきましょう。
2. 毎月19日「食育の日」の普及活動に努める。
3. 食生活指針の実践及び普及に努める。
 - ・市民の健康寿命延伸につながる食育の推進に努める。
 - ・高血圧、糖尿病、心疾患などの生活習慣病予防のための食生活の普及活動に努める。
 - ・脂肪を減らした食事の奨励や減塩活動の実施に努める。
 - ・子どもの食育をすすめる「5つの力」の普及に努める。
4. 1日350gの野菜の摂取を奨める。
5. 沖縄の食文化や郷土料理の継承に努める。

三 役 会 : 理事会、定例会の開催前に行う

理 事 会 : 毎月第1火曜日*

定 例 会 : 毎月第2火曜日**

総 会 : 年1回

グループ活動: 各グループごとの連絡

*令和2年度より「連絡員」改め「理事」とする

**定例会は研修や調理実習を行う



30周年記念誌発刊にあたり

～過去・現在・未来へと笑顔繋ぐ～

名護市食生活改善推進協議会

会長 嘉味田 洋子

名護市食生活改善推進協議会(わかめ会)がここに設立30周年を迎えることができましたことを大変うれしく思うと同時に、事務局として支えてくださいました名護市健康増進課をはじめ暖かく見守りご理解ご協力を下さいました関係者の皆様に会員一同喜びと感謝の意を申し上げます。

平成3年1月、初代会長を筆頭に先輩たち14名で、県の協議会もまだ立ち上がらない中、試行錯誤しながら名護市食生活改善推進協議会を結成、全国食生活改善推進員協議会のスローガンであります「私達の健康は私達の手で」を合言葉にまず自分の健康、そして家族、地域、名護市民の健康を、食のアドバイザーとしてたくさんの事業を展開しわかめ会の礎を築いてくださいました。大変ご苦勞をされてきたと思います。本当にありがとうございました。今では会員も設立当初からの先輩方を含め50名余に増えました。事業内容も先輩たちからのアドバイスをもらいながら子どもから高齢者まで全てを対象に、多種多様な実習や講話など食育活動の幅を更に広げ活動しております。

特に名護市広報「市民のひろば」へ平成29年1月から毎月掲載しているわかめ会の健康レシピは、“島野菜をもっと食べよう”をコンセプトに若者世代・働き世代・成人病食・介護食などにも市民の健康サポーターとして深く携わるまでになりました。

更に30周年記念事業の一環として、市民のひろばに掲載してまいりました健康レシピと、これまで私達が開発してまいりましたメニュー、伝えたい郷土料理を一冊のレシピ集にまとめ発刊することにしました。これも大きな喜びでございます。

一昨年から世界中が新型コロナウイルスに見舞われ、国民の生活にもいろんな支障が出ました。今こそが感染症予防になる免疫力アップが非常に重要であり、その免疫力を高めるには日常からバランス良い3食をきちんといただくことがどんなに大事なのか再認識しました。

わかめ会は、微力ではございますが、これからも名護市民の明るい笑顔のために健康づくりのお手伝いをさせていただきたく、会員一同頑張ってまいりたいと思います。

新型コロナウイルスの感染が一日も早く収束すること、これから開催される東京オリンピックがコロナ騒動で沈んだみんなの心に本来の目的である世界平和{明るい心・安心感・復興}をもたらしますようにと願います。



お祝いの言葉

名護市長

渡具知 武豊

名護市食生活改善推進協議会「わかめ会」が設立30周年を迎えられたことを心よりお慶び申し上げます。

貴協議会におかれましては、発足以来、地域で多くの市民と関わり「食と健康」に関する普及啓発だけでなく、沖縄野菜を使ったメニューの紹介や、県や市が取り組む健康づくり関連事業にも積極的に参加し、食生活を通じた健康づくりの推進や食育活動に大きく貢献しております。また平成30年には農林水産省食育活動ボランティア部門で、「消費・安全局長賞」を受賞するなど、これまでの活動が各方面で高く評価されています。

これもひとえに「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、地域のニーズに応えた正しい食生活の定着と普及を目指して、日々実践活動を進めてこられた賜物であり深く敬意を表します。

さて、名護市におきましては、予防可能な生活習慣病が増加しており、病気に罹患し重症化してから受診する傾向がみられます。生活習慣病を防ぐためには、個人・地域の健康意識を高め、若いうちから積極的に健康づくりに取り組むことが必要です。健康づくりの推進を目指し、名護市は令和元年度に策定した「第5次名護市総合計画」に基づいて、「地域と一体となった健康づくりの支援」を進めているところであります。実践においては、地域の特性に応じ、地域ぐるみで取り組むことが何よりも重要であり、わかめ会の皆さま方のご参画が不可欠であります。今後とも「共に勉強して、共に育とう」をモットーに、健康づくりの指南役として、元気で活力のある健康なまちづくりの推進にむけ、ご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

結びに、わかめ会のさらなるご発展、並びに会員皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、お祝いの挨拶とします。



名護市食生活改善推進協議会 設立30周年に寄せて

沖縄県食生活改善推進員連絡協議会

会長 新垣 喜美子

心地よい風と暖かな日差しが初夏の気配を運んできます。周りの新緑の香りも胸いっぱいになり、過ごしやすい穏やかな季節ですね。

この度名護市食生活改善推進協議会が設立30周年の大きな節目を迎えられ、記念式典並びに祝賀会が開催されますことを心からお慶び申し上げます。

名護市食生活改善推進協議会におかれましては、30年もの長きにわたり、「私達の健康は私達の手で～のぼそう健康寿命・つなごう郷土の食～」をスローガンに、健康日本21の目標である健康寿命の延伸に努めてこられました。

また、日頃より地域における食生活改善活動に子どもから高齢者まで各世代に合わせた食育活動を推進し、市民の健康づくりにご尽力いただいておりますことに深く敬意を表します。

多くの市民の方々に親しまれ、愛され続けられておりますのも、宮城清子初代会長をはじめ歴代会長や会員、関係各位の皆様方の並々ならぬ努力の賜物でございます。

また先人達が築き上げてこられた名護市食生活改善推進協議会の歴史は市民の貴重な財産であります。

常に会員達が食に対する温かな心を持ちながら、誰かのためを思う活発な活動を展開されていることで、健康づくりの大きな輪づくりに貢献いただいておりますことに感謝申し上げます。

昨年度は沖縄県公衆衛生会長賞(団体)という輝かしい賞を受賞なさっています。本当におめでとうございます。

このような素晴らしい健康づくり活動を継続し、継承なさっていることに対しては沖縄県食生活改善推進員連絡協議会といたしましても、できる限りの支援をしていきたいと思っています。

結びになりますが、コロナ禍の今だからこそ、私たち食改さんひとりひとりが感染対策を徹底し、安心・安全に気をつけ地域の健康づくり活動を推進していきたいものです。

名護市食生活改善推進協議会設立30周年記念式典並びに祝賀会のご盛会と、これからの限りない発展、会員の皆様のご多幸やますますのご活躍を祈念しお祝いのことばと致します。

「本日は誠にありがとうございます。」

わかめ会のあゆみ

年度	活動内容
平成 2	名護市食生活改善推進協議会設立（平成 3 年 1 月） 14 名の食生活改善推進員が養成され活動開始
平成 3	沖縄県食生活改善推進員連絡協議会へ加入
平成 3	設立 20 周年記念式典・祝賀会 名護市労働福祉センター（平成 24 年 3 月）
平成 2 3	設立 20 周年記念誌「20 年のあゆみ」（平成 25 年 3 月発行）に記載済み
平成 2 4	<ul style="list-style-type: none"> ・良い食生活をすすめるためのグループ講習会：名護小学校 6 年生, 大宮小学校 6 年生 ・おやこの食育教室：安和小学校 久辺小学校 ・男性のための料理教室：安和住民 安和コミュニティーセンター ・生活習慣病ワースト 25 ステップアップ事業 名護中央公民館 ・低栄養予防・介護食講座：許田住民 許田区公民館 ・こどもの食育教室：安和小学校、宮里区公民館、県営大宮高層住宅 ・おやこの料理教室：名護団地自治会 ・北部福祉保健所管内研修会 ・「やんばる弁当甲子園」の審査・表彰式
平成 2 5	<ul style="list-style-type: none"> ・おやこの食育教室：宮里区小学生 宮里公民館 ・生涯骨太クッキング：世富慶区老人会 世富慶区公民館 ・男性のための料理教室：久志地域の区長 わんさか大浦パーク ・ヘルスマイトが TUNAGU（繋ぐ）パートナーシップ事業：中央公民館 リーダー講習会 会員と市民 名護市内各家庭を会員が個別訪問 ・こどもの食育教室：安和小学校、世富慶区児童（世富慶区公民館） 名護小学校、大宮小学校 ・生活習慣病予防教室：大南区老人会 大南区公民館 （ロコモティブシンドロームについて）
平成 2 6	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯骨太クッキング：緑風学園 7 年生 ・おやこの食育教室：為又区住民の親子 為又区公民館 ・低栄養・認知症予防教室：65 歳以上の住民 山入端区公民館 ・食育プロモーション事業 食育「5つの力」について：安和小学校 6 年生 朝ごはんを食べよう：小学生対象 山入端区公民館 ・ヘルスマイトが TUNAGU（繋ぐ）パートナーシップ事業：中央公民館 リーダー講習会 会員と市民 名護市内各家庭を会員が個別訪問 ・いきいき健康づくりヘルスアップ事業： 糖尿病予防・ヘルシーメニュー調理実習

	<p>会員、市民 中央公民館</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こどもの食育教室 朝ごはんを食べよう：宮里区の小学生 宮里区公民館 簡単弁当づくり：名護小学校6年生 食育「5つの力」について：大宮小学校6年生 ・北部福祉保健所管内研修会 ・「やんばる弁当甲子園」審査、表彰式 ・県研修会
平成27	<ul style="list-style-type: none"> ・おやこの食育教室 保育園児と保護者 きりん保育園 ・低栄養・認知症予防教室 65歳以上の住民・会員 中央公民館 ・ヘルスメイトがTUNAGU（繋ぐ）パートナーシップ事業 リーダー講習会 名護住民 中央公民館 イベント（名護ツデーマーチ）ツデーマーチ参加者 屋内ドーム ・こどもの食育教室 こどもの料理教室（おにぎらず） 宮里区小学生 宮里区公民館 こどもの料理教室（みそ汁作り） 名護小学校5年生 名護小学校 ・ヘルシークッキング教室 久志地域の婦人会 わんさか大浦パーク ・県民健康フェア動員 沖縄コンベンションセンター ・赤十字奉仕団災害レシピ考案・調理実習 中央公民館 ・北部福祉保健所糖尿病予防研修会において活動報告 北部福祉保健所 ・県外からの修学旅行生への琉球料理体験会（51人） 中央公民館
平成28	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の食生活低栄養予防教室 65歳以上の住民 低栄養講話、低栄養予防メニュー試食 中央公民館 ・おやこの食育教室 地域の親子 中央公民館 ・生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業 羽地地域住民 羽地支所 山入端区 若者、働き世代 山入端区公民館 イベント（名護市ツデーマーチ） ツデーマーチ参加者 屋内ドーム ・食育プロモーション事業 若者世代 常備野菜の佃煮 ほし亭 郷土料理 大西区住民 大西公民館 簡単朝ごはん 宮里区住民 宮里区公民館 ・生活習慣病予防 野菜70gを増やそう 大南区婦人会 大南区公民館 久志地域の婦人会 わんさか大浦パーク ・北部福祉保健所管内研修会 ・「やんばる弁当甲子園」審査、表彰式 ・市民のひろばへ健康メニューレシピ掲載 ・養成講座実施の際、司会進行・受付・お世話分担

平成 29	<ul style="list-style-type: none"> ・おやこの食育教室 為又区の親子 為又区公民館 宇茂佐区の親子 宇茂佐区公民館 ・生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業 教材「高校生の食活ガイド」 名護高校生 名護商工校生 北部農林高校生 イベント（名護ツデーマーチ）で試食提供 300食 屋内ドーム 減塩冬野菜たっぷり（塩分8%以下で冬野菜が摂取できるメニュー、レシピの紹介と試食の提供） ・食育プロモーション事業 ミートローフ・カレースープ 東江区・数久田区婦人会 中央公民館 田井等区区民 田井等区公民館 星のしずく保育園保護者 中央公民館 ・生活習慣病予防 休日特定健診の受診の市民 屋内ドーム 市民のひろば健康メニュー紹介 ・JA女性部料理講習会 JA共同ガス北部営業所 ・シルバー人材センター会員向け講習会及び調理実習 ・琉球新報「イチキロヘラス」シリーズ「あんまーの御飯」の記事 取材対応 岸本マリ子 具志堅初江 掲載 ・わんさか大浦パークにて若い母親向けの調理講習会実施
平成 30	<ul style="list-style-type: none"> ・世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業 ＜若者世代＞「高校生の食活ガイド」から 北部農林高校生 北部農林高校調理室 名桜大学学生 宮里区公民館 ・やさしい在宅介護教室 推進員と市民 中央公民館 ・食育プロモーション事業 郷土料理 数久田区婦人会 数久田区公民館 安和きりん保育園園児・保護者 きりん保育園 大北幼稚園児・職員 大北幼稚園 ・生涯骨太クッキング 宮里区老人会 宮里区公民館 ・生活習慣病予防 名護市保健推進員のための料理講習会 中央公民館 ツデーマーチ参加者・市民 屋内ドーム ・市民のひろば掲載メニューレシピ伝達講習会 児童センター利用者 中央公民館 ・こどもの食育教室 食育「5つの力」と実習 宮里区内児童 宮里区公民館 「大切な朝ごはん、ひとりでできるよ」 名護市内親子 中央公民館 羽地地域親子 羽地支所 屋部地域児童 屋部公民館 ・塩分調査で市内個別家庭訪問活動 ・市民のひろばへわかめ会お勧めの健康メニュー掲載

<p>平成31 令和元</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市民のひろば掲載メニューの伝達講習会 ・世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業 <ul style="list-style-type: none"> <働き世代> 市民対象 中央公民館 退職教職員組合女性部 中央公民館 <高齢世代> 屋部地域老人会 宇茂佐区公民館 市内の老人会 中央公民館 ・食育活動 名護幼稚園園児と職員 名護幼稚園ホール 名護市民 中央公民館 ・生涯骨太クッキング 宮里区老人会 宮里区公民館 名護市民 中央公民館 ・いきいき健康づくりヘルスアップ事業 名護市民・その他 屋内ドーム 「1点80キロカロリー」展示 「1600キロカロリー食」展示 ・生活習慣病予防 ツーデーマーチ参加者・市民 屋内ドーム 島野菜の良さアピール（島野菜レシピ紹介と試食提供250人） ・こどもの食育教室「大切な朝ごはん、ひとりのできるよ」 名護市内の親子 中央公民館 久志地域の親子 緑風学園調理室 ・食育講話 名護中学校てんだばる語れ一会 名護中学校 ・園内で収穫した野菜を利用して食育 大北幼稚園園児と職員 大北幼稚園ホール ・市民のひろばへわかめ会お勧めの健康メニューの掲載、伝達講習会 ・シルバー人材センターへの協力 ・北部看護協会との協力（地域における生活習慣病予防のための食生活） ・食生活改善推進協議会九州大会（沖縄）・交流会 ・県民食育講演会・講習会 ・県主催リーダー育成研修会 ・食育イベント（食育月間パネル展示） ・北部福祉保健所「やんばる弁当甲子園」審査協力 ・名護やんばるツーデーマーチ参加 ・地域での料理講習会
<p>令和2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業 <ul style="list-style-type: none"> 高齢世代 宮里区老人会 宮里区公民館 働き世代 宮里区老人会 宮里区公民館 大東区女性部 大東区体験学習施設（大東区公民館） 許田区区民 許田公民館ホール 宮里区区民 宮里区ふたば公園 ・食育活動 食生活改善推進員（減塩みそ作り実習） 中央公民館 ・生涯骨太クッキング 大南区区民 大南区公民館 ・いきいき健康づくりヘルスアップ事業 食生活改善推進員 中央公民館

- ・男性のための料理教室
大北区40～60代男性 大北小学校近くサトウキビ畑
許田区民40～70代男性 許田区公民館
- ・おやこの食育教室 ハッピー学童クラブ児童 大南区公民館
名護団地こどもの家利用者 名護団地
- ・やさしい在宅介護教室 食生活改善推進員 中央公民館
- ・連絡会あらため理事会とする
- ・食育イベント 食育月間パネル展示 市役所本庁ロビー
- ・県民食育講習会
- ・県協議会主催リーダー研修会
- ・名護市社会福祉協議会ボランティア団体連絡協議会
- ・おじいちゃんの料理教室受託
- ・北部福祉保健所管内研修会
- ・「やんばる弁当甲子園」審査協力
- ・設立30周年記念事業に向けて取り組み
レシピ班
記念誌班

🌸 わかめ会員のお宅訪問が始まります!! 🌸

「私たちの健康は、わたしたちの手で」をスローガンに名護市食生活推進協議会「わかめ会」では、市内の各家庭を訪問し、みそ汁や煮物の塩分測定を実施します。また野菜、島野菜の働きについて紹介し、野菜摂取を70グラムふやす

取り組みを紹介し生活習慣病の予防に努めていきたいと活動を行っています。
わかめ会の会員がお宅に訪問する際は、ご理解ご協力よろしくをお願いします。

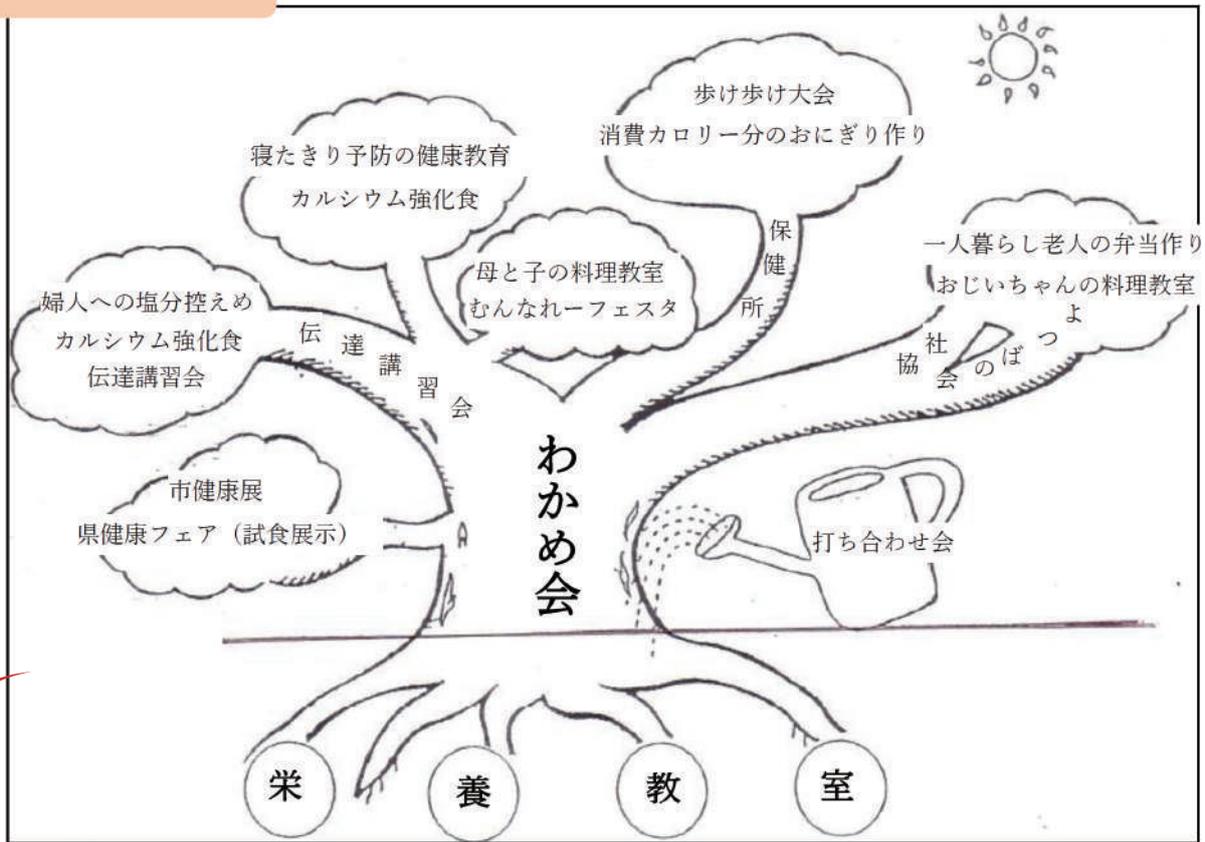
減塩を心がけているが、舌の味覚だけでいいのかとおもっていたけど、測ってもらい安心できた。



訪問をした方の感想
わかめ会の方に測定をしていただき、日ごろの食事の塩分量について考えさせられました。子どもたちや孫たちこれからの若い世代の方の健康を守るためにも塩分測定をプレゼントしたいです。

わかめ会活動の展開

設立当時の活動内容



発案者 初代会長 宮城 清子



①おやこの食育教室

就学前児童、小学生とその保護者を対象として、「食育5つの力」、「朝ごはんを食べよう」をテーマに、親子で子どもの食生活を振り返り、主食・主菜・副菜を理解し、食に関する力が身につくように、調理実習を通して食べる楽しさ、マナー等、市内各地で実施している。又、関心が高まっている食物アレルギーや食品ロスについての情報提供も行う。



②生涯骨太クッキング

成人、高齢者を対象としている。単身高齢者は料理を作る事への意欲や食欲の減退になる事が多く、低栄養状態が続くとフレイルから要支援、要介護状態を招きやすくなったり、運動器の障害(ロコモ)から認知症の原因になることがある為、予防として正しい情報の提供、調理実習を通して、仲間づくりにも寄与するように各地域で実施。おじいちゃんの料理教室にも適応している。



③男性のための料理教室

料理を経験した事のない成人男性を対象としている。単身世帯が多くなり、食事をスーパーやコンビニで済ませる方も増えている。高齢者の低栄養も課題となって、生活習慣病の予防と食の自立支援を目的に地域で調理実習と情報の提供を実施している。男性の地域参加、仲間づくりのきっかけにもなっている。



④やさしい在宅介護教室

食生活改善推進員や一般住民を対象としている。日本は高齢化率が年々更新され続けている中で、低栄養、フレイル状態になる高齢者が増加、今後は家庭における食事、介護の知識習得が必要と思われる、家庭で出来る介護食の学習を目的に実施。



⑤世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業

1. 若者世代(若者世代に食事の楽しさを)

高校生から大学生までを対象としている。朝食欠食、偏った食生活を続けている事によって、将来生活習慣病発症リスクが高まると思われる。バランスのとれた食事を習慣化する事が食事の楽しさに繋がることを伝える。調理実習、出前講座を実施している。



2. 働き世代(食習慣の見直しを)

主に就労者を対象に、糖尿病、高血圧等の生活習慣病が心配される世代であることから、生活習慣の見直し、減塩の大切さ、適正体重の維持について健診のすすめ、講話、調理実習を実施している。



3. 高齢世代(第3の居場所[シニアカフェ]を)

自宅にこもりがちな高齢者に、低栄養、フレイル予防と適度な運動を伝え、認知症予防のためのドリルによる挑戦や「百歳体操」等によるロコモ予防等の普及啓発と「ひとりにしない」「ひとりにさせない」の閉じこもり解消を進める、調理実習を通して仲間作りを実施。



⑥食育活動事業(沖縄県保健医療福祉事業団受託事業)

沖縄県民、特に子育て世代を中心に、各地域で望ましい食習慣を身につけるための食育活動の推進を図り、長寿県沖縄の回復に寄与する事を目的とし、親子で時短、簡単朝ごはんの調理実習等を実施。



⑦いきいき健康づくりヘルスアップ事業

市民や食生活改善推進委員を対象として「健康長寿おきなわ」の実現に向けて、食生活改善を基本とした実践活動の推進を目指し健康的な食生活に関する知識や技術を身につけるための講習会等を実施している。



ツーデーマーチ コスチューム大賞受賞！



視察研修・今帰仁



石川清治先生の講話
健康な体作りは無農薬の野菜づくりから



マコモは水田栽培！



田芋畑・金武

田芋は胴の部分が丸いのが美味しいよ



しいたけ・屋部

温度と湿度の
管理が大切



視察研修

わんさか大浦パークでパチリ



視察研修 初伊江島！



伊江島のピーナッツ加工所



国頭道の駅



国頭・採取した野草について学習

野草の学習みんなでハイチーズ！

百歳まで元気で歩こう
ロコモ予防



伝達講習



中央公民館・体操



第13回 食育推進全国大会 in おおいた

みんなでかたろう食育のすすめ～うまい!楽しい!元気な大分～

【主催】農林水産省、大分県、第13回食育推進全国大会大分県実行委員会



中央公民館



食生活推進員協議会九州大会 in OKINAWA

看護協会（地域における健康づくりについて）



栄養たっぷり
ハンダマごはん彩りいいネ！



名護幼稚園（大切な朝ごはん）

早く食べたいなあ
何ができるかなあ



シルバー講習会



伝達講習



真剣な顔つき！

後輩に伝達 先輩の教え 伝統料理ちいるんこう作り

食育



次はぼくの番だよ





名桜大学学生と



天真爛漫な女子大生 準備オッケー！

私の将来は栄養士！



北農若者世代



優しいまなざし アドバイザー

大北幼稚園



みんな上手にできた！



包丁の使い方上手だね。将来のシェフ

食生活改善推進員教育事業(栄養教室)養成講座

開講年	期間	受講人数	加入年度	備考
平成 2 年 (1990 年)			平成 3 年 (1991 年)	昭和 53 年第一次国民健康づくり対策スタート 昭和 54 年～平成 9 年まで各保健所による「栄養教室」が 開講される。
平成 7 年 (1995 年)			平成 8 年 (1996 年)	
平成 11 年 (1999 年)			平成 12 年 (2000 年)	平成 9 年より保健所法改正により地域市町村へ移行。
平成 13 年 (2001 年)	11/6～ H14/3/16		平成 14 年 (2002 年)	名護市市民健康課主催、12 回以上(40 時間)
平成 15 年 (2003 年)			平成 16 年 (2004 年)	
平成 16 年 (2004 年)	11/8～ H17/3/1	9 人	平成 17 年 (2005 年)	
平成 19 年 (2007 年)	11/14～ 12/12	11 人	平成 20 年 (2008 年)	平成 19 年 3 月 20 日通達、20 時間となる。
平成 22 年 (2010 年)	11/15～ 12/10	6 人	平成 23 年 (2011 年)	
平成 25 年 (2013 年)	7/17～ 8/16	13 人	平成 26 年 (2014 年)	平成 23 年 8 月より「男性」受講加入対象とする。
平成 28 年 (2015 年)	9/3～ 11/28	16 人	平成 29 年 (2016 年)	
令和 元年 (2019 年)	5/31～ 9/10	15 人	令和 2 年 (2020 年)	平成 31 年度 4 月 30 日まで平成 5 月 1 日より令和

目的

正しい食生活を営むことは健康の基本であり生活習慣病を予防し、健康を増進する面からも重要なことである。地域住民の健康づくりを推進させる為に栄養に関する知識、及び技術指導を実施し、栄養改善を推進する指導者を養成する。目的を理解し、地域住民に普及活動の可能な女性が対象であった。会員の拡大に向け、平成23年より男性も受講可能となり、全国では会員加入も見られる。

名護市食生活改善推進協議会(わかめ会)について

平成3年発足された同協議会は、保健所において栄養教室(40時間以上)、市町村主催の食生活改善推進員教育事業(養成講座を20時間程度)を受講し修了した食生活改善推進員で構成されているボランティアの会。

「わかめ会」という名称は海藻の「ワカメ」「草や野菜の若い芽」、組織化された「若い会」が将来に向けて成長する様にと名付けられた。55区をグループに分け現在も地域活動に取り組んでいる。

会員紹介

1グループ



【屋部】

宮城 初子
山入 端保子
比嘉 幸子
謝花 悦美子
比嘉 美保子
仲村 初美子
平良 ユキ子

【久志】

玉城 久子
宮里 子子
島袋 子子
照屋 子子
比嘉 子子
崎浜 久子
苗子

【宮里】

又吉 勝子
仲村 佐江子
嘉数 順子
喜屋武 一枝
屋嘉比 一美
比嘉 みちえ

2グループ



【大北・為又】

具志堅 初江
座霸 和子
親川 春子
田仲 律子
嘉味田 洋子
比嘉 邦子
久高 たえ子
玉木 美佐子
仲宗根 ル子

【羽地・屋我地】

岸本 マリ子
国吉 邦子
山城 子子
村城 子子
宮城 厚子
宮城 良子

【大南】

稲嶺 俊子
我喜屋 節子
内間 春代
比嘉 敬子

3グループ



【大中・大西・港・城・大東・東江】

宮城 ミツエ
宮里 保早子
岸本 由美子
宇根 塩和枝
比嘉 睦子
金城 和河子
仲村 念原子
知梶 大城子

【喜瀬・幸喜・許田・数久田・世富慶】

比嘉 勝美
浜代 美子
嘉佐 明子
比新 清子
崎玉 けい
比宮 美津
仲田 子

歴代役員名簿

年度	三役			監事	連絡員 (令和2年より理事)	顧問
	会長	副会長	会計			
平成3年4月～ 平成14年3月	宮城 清子	具志堅 初江	仲地 幸子 宮里 静子			
平成14年4月～ 平成16年3月	宮城 初子	座覇 和子	比嘉 幸子			
平成16年4月～ 平成18年3月	宮城 初子	座覇 和子	岸本 マリ子	比嘉 幸子	平田 好子	
平成18年4月～ 平成20年3月	宮城 初子	宮城 ミツエ	岸本 マリ子	大城 礼子	平田 好子	
平成20年4月～ 平成22年3月	宮城 初子	座覇 和子	我部 ノリ子	大城 礼子	仲村 佐江子 玉城 久子 宮里 利子 岸本 マリ子 宮城 ミツエ 宮城 千鶴子 崎浜 美代子	
平成22年4月～ 平成24年3月	宮城 初子	座覇 和子 玉城 久子	我部 ノリ子	比嘉 幸子	仲村 佐江子 宮里 利子 岸本 マリ子 宮城 ミツエ 崎浜 美代子	宮城 清子 具志堅 初江
平成24年4月～ 平成26年3月	宮城 初子	座覇 和子	我部 ノリ子	比嘉 幸子	仲村 佐江子 宮里 利子 岸本 マリ子 比嘉 勝美	具志堅 初江
平成26年4月～ 平成28年3月	宮城 初子	宮里 利子	比嘉 美佐子 玉城 清子	比嘉 幸子	親川 春子 仲村 佐江子 嘉数 順子 岸本 マリ子 宮城 ミツエ	具志堅 初江
平成28年4月～ 平成29年3月	仲村 佐江子	宮里 利子	比嘉 美佐子	岸本 マリ子	山入端 保子 玉城 久子 比嘉 邦子 星 ヨシ子 宮里 保子 比嘉 塩子 崎浜 美代子	具志堅 初江 宮城 初子

年度	三役			監事	連絡員 (令和2年より理事)	顧問
	会長	副会長	会計			
平成29年4月～ 平成30年3月	仲村 佐江子	宮里 利子	比嘉 美佐子	岸本 マリ子	山入端 保子 玉城 久子 嘉味田 洋子 星 ヨシ子 宮里 保子 比嘉 塩子 崎浜 美代子	具志堅 初江 宮城 初子
平成30年4月～ 平成31年3月	嘉味田 洋子	仲村 佐江子	比嘉 美佐子	岸本 マリ子	仲村 佐江子 平良 ユキ子 宮里 利子 比嘉 邦子 宇根 由美子 比嘉 塩子 崎浜 美代子	具志堅 初江 宮城 初子
平成31年4月～ 令和2年3月	嘉味田 洋子	仲村 佐江子	比嘉 美佐子	岸本 マリ子	仲村 佐江子 仲村 初美 宮里 利子 田仲 律子 国吉 邦子 我喜屋 節子 宇根 由美子 比嘉 塩子 比嘉 美佐子	具志堅 初江 宮城 初子
令和2年4月～ 令和3年3月	嘉味田 洋子	崎浜 美代子	平良 ユキ子	岸本 マリ子	仲村 佐江子 仲村 初美 宮里 利子 田仲 律子 国吉 邦子 我喜屋 節子 宇根 由美子 比嘉 塩子 比嘉 美佐子	具志堅 初江 宮城 初子
令和3年4月～	嘉味田 洋子	崎浜 美代子	平良 ユキ子	岸本 マリ子	仲村 佐江子 仲村 初美 宮里 利子 国吉 邦子 我喜屋 節子 宇根 由美子 比嘉 塩子 比嘉 美佐子	具志堅 初江 宮城 初子

受賞者名簿

氏名	年度	内容	場所
宮城 清子	平成 9 年 平成 12 年 平成 23 年	県 知 事 賞 厚生大臣賞 功 勞 賞	県協議会の全国組織加入の記念大会 全国食生活改善推進協議会 30 周年記念大会 名護市食生活改善推進協議会設立 20 周年記念式典 祝賀会
具志堅 初江	平成 13 年 平成 23 年 平成 30 年	功 勞 賞 功 勞 賞 名誉会員賞	県食生活改善推進員連絡協議会 10 周年記念大会 名護市食生活改善推進協議会設立 20 周年記念式典 祝賀会 県食生活改善推進員連絡協議会 総会
岸本 マリ子	平成 23 年 平成 30 年	功 勞 賞 功 勞 賞	名護市食生活改善推進協議会設立 20 周年記念式典 祝賀会 県食生活改善推進員連絡協議会 25 周年記念大会
座 覇 和子	平成 23 年 平成 26 年	功 勞 賞	名護市食生活改善推進協議会設立 20 周年記念式典 祝賀会 県食生活改善推進員連絡協議会
宮城 初子	平成 24 年 平成 28 年 平成 30 年	功 勞 賞 感 謝 状 大 会 長 賞	県食生活改善推進員連絡協議会 総会 県食生活改善推進員連絡協議会 県公衆衛生大会
又 吉 勝子	平成 30 年	功 勞 賞	県食生活改善推進員連絡協議会 25 周年記念大会
仲村 佐江子	令和 元年	功 勞 賞	県食生活改善推進員連絡協議会

名護市食生活改善推進協議会 団体の部 受賞歴

年度	内容	場所
平成 13 年	感 謝 状	県食生活改善推進員連絡協議会 10 周年記念大会
平成 30 年	食育ボランティア部門	農林水産省主催 第 13 回食育推進全国大会 in 大分
令和 2 年	表 彰 状	第 52 回沖縄県公衆衛生大会



よろこびを忘れずに

作詞 Kobe Kobe

作曲 沼田 講治

編曲 安藤 高弘

歌唱 山東 昭子

1 朝もやの中 星たちが眠る頃

さまざまな思いの今日が始まる

暗いニュースがあふれる毎日でも

せめて消したくない 胸のともし火

暖かな日だまりに 冷たい風の中に

君を待つ人がいる 守りたい人がいる

空より海より大きいものだから

愛するよろこび忘れずに生きよう

※

2 無邪気に笑う 子ども達の瞳は

輝く明日(あした)への虹の架け橋

足早に過ぎてゆく 時間(とき)の流れの中に

君だけの夢がある ささやかな夢がある

花より星よりきれいなものだから

信じるよろこび忘れずに生きよう

※ 繰り返し

編集委員

所 属	氏 名
名護市食生活改善推進員	嘉 味 田 洋 子
	崎 浜 美 代 子
	比 嘉 塩 子
	比 嘉 美 佐 子
	我 喜 屋 節 子
	宇 根 由 美 子
名護市役所 健康増進課	大 城 奈 津 子
	与 那 城 利 恵 子
	佐 久 川 大
	具 志 川 百 々 枝

名護市食生活改善推進協議会(わかめ会)

30周年記念誌

～私たちの健康は私たちの手で～

発行日 令和3(2021)年

発 行 名護市食生活改善推進協議会

事務局 名護市役所健康増進課
(電話 0980-53-1212)

栄養

健康の秘訣
バランスの摂れた食

健康こそ宝

運動

生活の中に運動を

休養

ゆとりの時間を

健康は幸せの源泉