

伊予市ボランティア連絡協議会 に加入しているグループをご紹介します

今回は 伊予市食生活改善推進協議会 の皆さんです！



🐼 30代～90代
まで265名の会員
が、16グループに
分かれて、食につ
いての普及活動を
行っています。

🐼 月に1回のリーダー
講習では、講師から
栄養などのお話を
聞いた後、調理・
試食をします。その
後、各グループで
伝達講習を実施
しています。その他
伊予市内でのイベント
(五色姫まつりやあい
愛フェスタなど)で、
伝統料理のバザー
も行っています。



↑
((前列左から3番目))
代表の高岡 小夜子さん
活動歴：15年

朝昼晩きちんと栄養バランス
を考え献立を決め、作って
食べることで元気が保た
れています。また適度な
運動もしているので、
以前より健康になりました。
一緒に活動をしてくれる
方、お待ちしております！

↑
((前列左から4番目))
中山支部 代表の 河内 章子さん
活動歴：10年

中山支部は、男性の会員もあり、
和気あいあいと楽しみながら活動
しています。塩分を控えることに
関心が高まり、食生活に留意するよ
うになりました。男性会員は、習った
料理を家でも作っているそうで、奥
さんが手をケがした際、ご主人が食事
を作り、料理を習っていて良かったと
言われ、とても嬉しかったです。



🐼 取材日のテーマは、「IHを活用した料理」
で、豚肉とほろさめの春巻など調理しました！

🐼 関心のある方は、伊予市ボランティアセンター
までお気軽に お問い合わせ下さい。

🐼 手話サロン

2/16(月) 13:30→15:00

伊予市総合保健福祉センター2階集いの場

🐼 手話に関心のある方、お気軽にお越し下さい。
初参加者のためのサロンです。

エコキャップ・プルタブ 集まりました！



大平地区公民館の皆さま
からいただきました。
ご協力ありがとうございました！

●エコキャップは、清涼飲料
水のキャップです。

引き続き ご協力よろしくお願いします。