

住人十色

第 114 回

地域と家庭を「食」から幸せに—— 食生活改善活動で厚生労働大臣賞

北岡 シゲ子さん(81) 〓護国〓



◎食生活改善推進協議会のエプロンを身に付け、取材に応じてくれた北岡さん。フィットネスにも通っているそうです。

長年にわたり食生活の改善活動をして
いる北岡シゲ子さんに、(一)日本食生活協
会から厚生労働大臣賞が贈られました。

「地域の先輩に誘われて活動を始めた。
料理が好きなので、食を通じて交流した
り健康づくりを学んだりするのが楽し
かった」と振り返る北岡さん。内子町食
生活改善推進協議会の副会長、会長を歴
任し、現在は同協議会内子支部の会員と
して次世代の育成に貢献しています。

学んだことをまず家庭で実践したと
いう北岡さんは「栄養のバランスと減塩
を心掛けてきた。糖分も減らしたいけれ
ど、内子おいしい果物が多く、つい間
食してしまう」と笑います。夫の保雄さ
んが「旧河辺村での単身赴任中は、妻が
バスに乗って夕飯を届けてくれていた。
毎日の食事や家族のだんらんを大切にし
てくれたから、今の幸せがある」と感謝
すると、北岡さんは「今が一番幸せ。日々
の積み重ねですね」とうなずきます。

「受賞は仲間のおかげ。たまたま私が
会を代表して受けたと思っています。みん
な地域の健康づくりのために素晴らしい
活動をしているので、これからも明るく
楽しい会を続けてほしい。食生活が将来
の健康と幸せにつながることを、若い人
たちにも伝えたい」と思いを語りました。

編集 幸記

▽私のふるさとの味は、
じいちゃんが作ったスイ
カ。縁側で種を飛ばしな
がら食べるのが最高でし
た。おいしいスイカを食
べるとじいちゃんの家で
過ごした夏休みのことを
思い出します。みりんの
皆さんも素敵でした。太
切にしたい味ですね(裕)
▽気が付けばアラサーに
突入し、運動不足から著
しい体力の低下を感じて
います。人☆キラリの大
野平さんは88歳でコート
に立つほど、足腰もしつ
かりして健康的。日々の
積み重ねが大切ですね。
見習いたいです(航)

町内無線放送が聞き取れなかった
場合はお電話ください。

通話料無料の
フリーダイヤル
☎0120(44)2130

