

ひとの＊ちから
CLOSE UP

荒尾市食生活改善推進員協議会副会長

前田 洋子 さん



まえだ ようこ ● 1941 年生まれ、川北在住。着付けや洋裁もできる多才な前田さん。得意料理は「ありません」しかし、「料理が大好きで、心から楽しんで作ることができること」が特技だそう。

「広報あらおに、ぜひ食改で作るレシピをのせてほしいって思っていました」

弾んだ声で話す前田洋子さんは、昨年9月から広報あらおにお目見えした新コーナー「うまか〜レシピ」の発案者で、メニュー考案者の一人。荒尾市食生活改善推進員として活動し、同協議会で副会長と広報委員を務めている。

「食改さん」と呼ばれて親しまれている食生活改善推進員は、地域住民の健康について食の面から推進し、料理の大切さとともに食事の重要性を普及推進しているボランティアだ。

荒尾市では、保健センターが推進員養成

講座の受講者を募り、年間8回の研修を終了すると推進員になることができる。推進員は年に6回程度の研修を受け、食と健康

についての知識を深める。そして得た知識や情報を、おやこ料理教室を開催するなど、推進員が住んでいる各地区で普及している。また、昨年の万田坑復坑祭で万田坑だご汁を作るなど、市内の催しでの炊き出し活動へ、積極的に協力している。

「研修には、最初は自分と家族のためにと

思って参加したんですよ」
前田さんは福岡市に長く住んでいたが、14年ほど前に夫の故郷である本市に転入した。8年前、近所の人が前田さんが料理好き



1 3月16日(水)、広報あらおの5~8月号に掲載するメニューを試作。手早い調理と弾む会話で、調理室内はとても明るい。
2 昨年12月13日(月)に荒尾第三小学校で実施した「おやこ料理教室」。料理を通じて子どもたちと一緒に楽しいひとときをすごした。
3 16日に集まったのは、左から食生活改善推進員協議会会長 田頭スエカさん(原)と、同会広報委員 大塚恵子さん(緑ヶ丘)、前田さん、同委員 有働美子さん(大谷)。普段はもう一人の広報委員である江崎弘子さん(桜山町四丁目)を加え、広報委員4人でメニューを考えている。

であることを知って養成講座を紹介してくれたことが、食改との出会いだった。

「こんなに良い活動をしているなんて知らなかったんですが、参加して本当に素晴らしいと思いました」

研修を経て推進員の活動を始めた前田さん。一年目から理事を引きうけることになった。お陰で研修機会に恵まれ、より多く学ぶことができたという。その豊かな経験を踏まえ、前田さんは言う。

「食改の活動を、もっと広めたいんです。そして地域を健康にして、荒尾をもっと元気にしたいんです」

「うまか〜レシピ」は、糖尿病などの生活習慣病の人が多い荒尾市の現状を踏まえ、前田さんを含めた同協議会の4人の広報委員が考案している。レシピは、食事による生活習慣病の予防と改善に大切な減塩に配慮。また、なじみ深い食材や調味料を使い、旬の食材を取り入れ、手軽にできるメニューにしている。料理も健康管理も、継続して取り組みやすいことが大切だからだ。

はつらつと語ってくれる前田さんは、食改の活動が楽しくてたまらないという。

「田頭会長はじめ、食改のみんなと協力して、楽しみながら活動できることがありがたいです。地域での活動では、参加した人が楽しんでくれるのがうれしいです」と、地域の人たちや、一緒に活動している人たちへの感謝を語る。そして笑顔で続けた。

「食改の活動で、荒尾がますます健康で元

気になれば何よりですね」
荒尾市食生活改善推進員129人の思いを集約した「うまか〜レシピ」は、愛情たっぷり。レシピを手掛ける皆さんの笑顔にも、心をこめて「いただきます」と伝えたい。