



# へこまんくんといく！

松山市生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターが松山市内の地域を訪ねて取材した、つながり・支え合う地域の多様な取り組みを『地域のお宝』としてご紹介します。

## 取材先

### 『健康は食から！！みんなで作るメタボ予防食』

#### －粟井地区 男性料理教室－



粟井地区社会福祉協議会が年に2回実施している男性料理教室。2回目のテーマは『メタボ予防』。地区在住の女性講師2名が、「今後ひとりになってもできるようになっときましようね。」と、優しく指導してくれます。各班、それぞれの分担を決め調理スタート！「キャベツのみじん切りって、これくらいやろか？」「そろそろ火通ったかな？」と

真剣に取り組みます。2時間かけて4品が完成★みんなで一緒にいただきます👏  
「ええ味や！おいしい(o^ー^o)」と大満足のご様子でした。「みんなで協力して楽しくできた。」「健康を考えて、いい塩加減やった。」「家でもしてみようと思います。」など最後にみんなで感想を話し合い、お腹も心も満たされたみなさんでした。

## 生活支援コーディネーターのここがポイント！

健康は食から！ということで、身近な健康課題の『メタボ予防』を考える機会になっていました。また、「ここに来たら同窓会みたいで楽しい(^\_^)」と、男性が交流できる場にもなっており、ぜひ今後も継続して欲しいです。



### 地域の取り組みを教えてください！

「へこまんといく！」では、松山市内の実践を募集しています。「私たちはこんな工夫をして、気にかけている」など、あなたの地域の支え合いの取り組みを教えてください。情報をお持ちの方は右記のお問い合わせ先まで！

### お問い合わせ先

松山市社会福祉協議会 地域福祉部地域支援課  
〒790-0808 愛媛県松山市若草町8番地2  
TEL：089-941-3828 FAX：089-941-4408