



## 普段から自分の健康を意識しましょう！

### 「1日1分の健康づくり！」がスタート!!

6月13日に、各地区において「手帳の書き方相談会」と「健康ミニ講話」を開催しました。ある地区では「貯健手帳を書いていますか」と聞いたところ約6割の方が書いているということでした。また、健康ミニ講話では「大豆」の優れた栄養がどのように健康づくりに役に立つかを紹介しました。

今月号では、相談会の参加者の中から、素晴らしい取り組みをしていた伊藤かつさん(湯原)と、関小学校の取り組みについて澁谷養護教諭にお話を伺いましたのでご紹介します。



伊藤さんは、92歳にして大黒舞保存会の一員として活動したり、冬になれば雪の片付けもする大変元気なおばあちゃんです。貯健手帳は1日をふり返り、夜に記帳しているそうで、血圧も1日2回測っているとのこと。きっかけは「3年前の住民健診で血圧が高くて、それ以来毎日血圧を測っている」と日頃から健康に気をつけているようです。「血圧を記録した手帳は診療所に持って行って見てもらっている」とも語り、健康の秘訣は、悪いところを改善しようとする心がけと、継続が大切だと感じるお話でした。

しぶや あゆみ

### ◎関小学校養護教諭の澁谷亜弓先生にお話を伺いました

#### 1. 貯健手帳がスタートしましたが感想をお聞かせください。

自分の健康に関心を持って取り組む児童も見られ、貯健手帳をきっかけに健康づくりの意識が高まっていると思います。健康を保持増進させていくためには、1人1人の毎日の小さな積み重ねが大切だと感じました。

#### 2. 児童のみなさんの記入の様子はどうですか。

全員が毎日記入しているわけではありませんが、毎日の生活をふり返り、楽しみながらコツコツとポイントを貯めている児童もいます。今週の目標を決めて取り組んでいますが、どんな1週間だったかをふり返っている児童はまだ少ない気がします。

#### 3. 児童の生活習慣など、貯健手帳から新たに見えてきたもの、感じたことなどがありますか。

テレビやゲームの時間を決めてできなかったという児童が、少し多い印象を受けました。時間のルールづくりなど、家庭と学校が連携していくべき課題が少し見えてきました。

#### 4. その他感じたことなどがあればお聞かせください。

毎週、「今週の目標」をお家の人と決めて取り組むことで、家族間のコミュニケーションなどもより円滑になっていくと思います。



### ■7月のボーナスポイントの対象事業は次のものになります。

参加したら貯健手帳に記録しておきましょう！

- ・健康相談
- ・わんぱく探検スクール
- ・豊齢者大学
- ・ジュニアリーダー研修
- ・七夕会、夕涼み会
- ・ヘルシーふるさとスポーツ祭
- ・住民総合検診
- ・元気な地域づくり事業や清掃活動などの地域の行事

●お問い合わせ 総務課プロジェクト推進室 (☎37-2194 担当：今野)



第27回目を迎える「わらじで歩こう七ヶ宿」が8月26日(日)に開催されます。町内外から多くの人々が参加する町のイベントです。たくさんの方の御参加を募集いたします。

◎開催期日 平成24年8月26日

- 参加料 4,000円(わらじ、昼食、通行手形、Tシャツ含む)
- 申込方法 参加申込書に記載して、FAX又は郵送して下さい。
- 申込締切 平成24年7月31日(火)

600名になり次第締め切りいたします。

※旅姿コンテストに出場される方は、直接お問い合わせお申込下さい。

◆第1位から3位の方には賞状及び賞品が贈呈されます。

◆コンテスト参加者全員に参加賞があります

### 「わらじで歩こう七ヶ宿」役柄募集！

あなたも時代衣装を着てイベントを盛り上げてみませんか？

- ・お姫様(女性)……1名
- ・お側付き(女性)……1名
- ・代官(男性)……1名
- ・検札与力(男性)……1名
- ・捕方(男性)……2名

●募集要件 16歳以上の男女(高校生可・謝礼あり)

●募集締切 7月31日(火)

※応募多数の場合は、役柄を調整させていただく場合があります。

●わらじで歩こう七ヶ宿参加申込先 七ヶ宿町観光協会(産業振興課内)

☎37-2177 FAX 37-2468

### 七ヶ宿火まつり

山伏行列・彩燈大護摩供を実施し、翌日の道中の安全を祈願します

●日時 平成24年8月25日(土)  
18:30~20:30まで

●場所 七ヶ宿ダム自然休養公園



▲昨年の火まつりの様子



### 記念花火を打ち上げませんか

七ヶ宿火まつりで行われる花火大会。あなたの記念花火で夜空を彩ってみませんか？結婚、出産、進学、誕生日、メッセージ等、内容はどんなものでも構いません。個人、又はグループなどの申し込みも受付ます。

●申し込み 1口 5,000円(ひとり何口でも結構です)

●お問い合わせ 七ヶ宿町観光協会(産業振興課内)

☎37-2177 FAX 37-2468