

漬物日本一決定戦 T-1グランプリ2012東北ブロック大会 農民そばや芭蕉庵が東北ブロック大会優勝の快挙達成！

全日本漬物協同組合連合会などが協力、協賛するこの大会は、東北各地から32作品がエントリーし、上位10作品による決勝戦が12月16日にイオンモール名取で開催されました。

11月に開催した町の特産品土産品商品アイデア審査会で最優秀賞となった、農民そばや芭蕉庵の「山の香り漬」（今回の大会では「わらびときゅうりのしその実入り醤油漬け）」が、漬物会社などの作品を押しつけ見事に最高金賞に輝きました。

審査では、「地元のばあちゃん達が育てたわらびやきゅうりなどの地元の素材を使っている」「そば屋のかえしを応用し化学調味料に頼らない素材の味が生きている」「シャキシャキとした食感がよい」などの点が高く評価されました。

全国大会は1月20日（日）に東京タワーで開催されます。東北の代表として、日本一を目指しての健闘をお祈りいたします。みなさんのご声援をよろしくお願ひします。



①審査は商品説明と試食によって行われました。
②そばメニューの付け合わせで提供されている（中央）
③レシピや商品の説明を記載したPRボード
④最高金賞のパネルを手にする山田岳彦さん



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！」取り組んでいますか？

各地区の食改伝達講習会で、貯健手帳のポイントの更新や新たにポイントカードの交付を行いました

12月4日～14日に、湯原、峠田、長老、滑津、横川の5地区で食改伝達講習会が行われました。栄養講話では「体を冷やさない食生活」として、体を温める野菜や飲み物の紹介、朝ご飯を食べることの大切さ、日頃の運動が大切など、寒い季節を乗り切るためのお話がありました。その後は調理実習を行い、身近にある食材を活用して普段とは違った調理の仕方を学びました。

これから冬本番となりますが、高齢者の方は栄養が不足しがちです。意識して一品多く食べるようにしましょう。



貯健手帳のポイントを更新しました



栄養講話を聞く峠田地区のみなさん

滑津地区の調理実習の様子



快眠&リラックス ボチボチ体操

もも上げたいそう

歩くときに歩幅が狭くなっていませんか？背骨と太ももの骨（大腿骨）を結ぶ「腸腰筋（ちょうようきん）」を鍛えると足が上がりやすくなり、歩幅が広くなって転倒しにくくなります。

イスなどにつかまり、腰を動かさないようにし、太ももを3秒かけて持ち上げる。両足それぞれ10回程度を2セット行う。週2回が目安（1回行ったら2日休む）。

冬でもできる体操です（高齢者用貯健手帳127ページから）



■ 1月のボーナスポイントの対象事業は次のようなものになります。

対象事業へのご参加をお待ちしています。参加したら貯健手帳に記録しておきましょう！

- ・健康相談 ・団子さし(保育所) ・福丸め事業 ・豊齢者大学 ・親子雪像づくり
- ・雪だるま、雪像づくり ・元気な地域づくり事業や清掃活動などの地域の行事
- ・趣味のサークル活動

▷お問い合わせ 総務課プロジェクト推進室 (☎37-2194 担当：今野)