



普段から自分の健康を意識しましょう！

健康日本一の町を目指してあなたもチャレンジしてみませんか！

健康ポイントを貯めながら、健康づくりに取り組んでいます！

●手帳のポイントとは

貯健手帳をつけることは、健康づくり運動そのものと言えます。その運動を“楽しみながら取り組もう”というのがポイント制度です。貯まったポイントは健康グッズなどと交換でき、“健康づくりに取り組んだらおまけが付いてきた”という感覚で取り組んでいくものです。

●ポイントの種類

貯健手帳には毎日の生活をふり返って貯まる「こつこつポイント」と、地域や町の行事に参加した場合に加算される「ボーナスポイント」があります。

今月のポイント行事は下記を参考にしてください。

●ポイント引き替え商品

貯まったポイントは、ポイント数に応じていろいろな健康商品などと交換できます。(詳しくは貯健手帳に掲載されています。)

●貯まったポイントを使って景品をゲットした方々の声

今年度、景品と交換した方々の一番人気は“グラウンドゴルフボール”と“ファイテンパワーテープ”です。こちらは1500～3000ポイントでゲットできる景品です。

中には、10000点を1年以上かけて貯め、血圧計や体重計、目覚まし時計と交換する方もいます。「孫のために目覚まし時計を交換したいと思います。」「貯健手帳を書く時に使う書きやすいペンと交換したいです。」「とにかく表示の見やすい体重計と交換して毎日測定したいです。」「今まで古い血圧計を使っていたので新しい物へ交換したいと思います。」などと言った声が聞かれました。

●次回の引き替え日

引き替えは年に2回行い、次回は2月の予定です。

■12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
- ・運動教室げんき塾
- ・クリスマス会
- ・趣味のサークル活動
- ・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)

活動のお知らせ こんにちは、地域おこし協力隊です！

佐藤 克幸 隊員

地域おこし協力隊としてまずは、顔と名前を少しでも町の方々に覚えていただこうと活動してきました。まだ具体的に何が出来るかわからない状況でしたが、会議や集会、顔合わせなどを通し集落からサポートを受け、ありがたいことに様々な仕事に携わることができました。特に農業の手伝いをさせていただいた方々には、仕事に対する熱い情熱とパワーを感じました。活動内容としては、小学校の稲刈りのお手伝い、はせ掛け、稲こき、わら運び、空き民家の草刈りなどをしました。活動を通じて七ヶ宿でのいろいろな経験や、苦勞をした思い出話を聞くことができました。とてもいい勉強になり、会話を一緒にすることで、私のことも覚えていただくことができました。今後のことなど、まだまだ未熟で教わることが多いと思いますが、一つ一つ吸収していきたいです。これからも、よろしくお願いします。



楠橋 茉美 隊員

地域おこし協力隊として七ヶ宿町に来て、早や2ヶ月が経とうとしています。挑戦と反省、そして何より関わった全ての方への感謝の毎日です。

さて、この2ヶ月の活動は、○あいさつ回りやイベント等への参加 ○種々の農作業のお手伝い ○1人暮らしの高齢者宅などのお茶飲み・交流 ○仙台や旬の市での農作物対面販売のお手伝い など、町民の方との交流やお手伝いが主で、今後も力を入れていきたい活動です。またその他にも様々な活動を行ってきました。

広報活動についてはついに、着々と準備を進めてきたブログでの情報発信がまもなく開始です！七ヶ宿の魅力を全国に発信できること、個人的にかなり楽しみです。

講話に参加させていただいた高齢者の健康や運動に関しても、私自身大学で少し専門的に学んでいることもあり、今後発展やご協力ができればいいなと考えます。

また、他にも新たに取り組もうとしていることもあるので、ぜひ今後の協力隊の活動にご注目ください。

総務課企画係 (☎37-2194 担当：今野)

安全運転者講習会を開催します

町内運転免許所有者を対象に、運転に関する講習会を開催します。町内では今年に入り交通事故が多発しています。安全・安心な生活のためにも、みんなで交通安全の意識を高めましょう。

- 日 時 平成25年12月13日(金) 午後7時から8時頃まで
- 場 所 七ヶ宿町活性化センター
- 内 容 ①講話(講師：白石警察署員)
②ビデオ上映
- 参加費 無料
- その他 (1)優良運転者表彰申請のための講習になります
(2)研修修了証を持っている方は、当日受付に提出して下さい。
(3)免許更新時には講習を受けなければなりません。



●お問い合わせ 七ヶ宿町総務課企画係 担当：佐藤 ☎37-2194
主催：白石地区交通安全協会七ヶ宿支部 協力：七ヶ宿町・白石警察署