



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！

2月は1年の中で最も寒い時期です。風邪や胃腸炎、インフルエンザなどで体調を崩す方も多いのではないのでしょうか。立春を過ぎてからはしだいに春に向かっていきます。暖かい春までもう少し、貯健手帳を活用して日々の生活習慣を確認してみましょう！

今年度の貯健手帳の取り組みがスタートして10ヶ月が過ぎました。取り組みの結果、ポイントがたくさん貯まった方も多く見受けられますので、商品との引き替えを行います。

《商品の引換方法》

- 受付期間 平成26年2月3日（月）～14日（金）
- 場 所 七ヶ宿町保健センター（湯原コミュニティセンター：3月5日（水）午前10時～正午）
- 持 ち 物 貯健手帳、ポイントカード（すでにお持ちの方）、カードをもっていない方にはその場で発行します。

※引換商品は貯まったポイントに応じて、年代に関係なく商品を選ぶことができます。

	高齢者の方におすすめ	大人の方におすすめ	中高生におすすめ	小学生におすすめ	幼児におすすめ
10,000 ポイント (3,000円相当)	血圧計 	体重計 	電動歯ブラシ 	目覚まし時計 	ブロック 
3,000 ポイント (1,000円相当)	グラウンド・ゴルフボール 	ヨガマット 	ファイテンプレスレット 	図書券 	パズル 
1,500 ポイント (500円相当)	歯ブラシ 	ファイテンパワーテープ 	シャープペン 	えんぴつ 	パステル 

■ 2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
- ・雪だるま、雪像コンテスト
- ・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）

こんにちは！
**地域
おこし
協力隊
です**

楠橋 茉美 隊員

私は初めての七ヶ宿の冬を、たくさんの方々に助けを頂きながらなんとか風邪もひかず過ごすことができています。それどころか、雪遊び、スキーと、七ヶ宿の冬を満喫しております。

さて1月の活動ですが、以前から継続させて頂いている地域住民の方々のお手伝いの他にも

- ・山村留学 ・福丸め事業 ・どんと祭（滑津地区）・新年会（干蒲地区）
- ・高齢者運動教室（毎週水曜保健センター）



▲スキー体験



▲雪燈籠

など、年明けからさまざまな行事や活動に参加させて頂いております。また、広報活動として協力隊ブログの更新にも力を入れており、ご好評いただいております。町のホームページに貼ってあるリンクから読むことが出来ますのでそちらもぜひご覧下さい。

佐藤 克幸 隊員

本格的な冬の季節がやってきました。屋根から落ちる雪の音にも慣れてきて、白一色の世界で活動しています。ほとんどが雪にかかわることが多く、家でも外でも苦戦しています。人生の中で、まさかこんなに人の家の屋根に登れるなんて想像がつかないです。基本的にハシゴさえ登りければ眺めや景色がとても良いのですが、落ちたらただでは済まないだろうとビクビクしています。

地域のいろいろな方々の支援や指導を受けて、除雪のお手伝いができることに感謝しています。まだまだ未熟で、ひとりではわからないことだらけなので、本当に迷惑をかけながら作業させていただいています。まだまだ続く長い冬なので、体には十分気を付けて活動していきたいです。



▲わら細工



▲どんと祭