



## 普段から自分の健康を意識しましょう！ 平成26年度版 貯健手帳を配布します！

3年目を迎える貯健手帳が、つける回数やチェック項目を少なくし、つけやすくなってリニューアルしました。みなさまに下記の日程で配布いたしますのでお集まりください。健康は全ての源です。貯健手帳をパートナーに笑顔があふれる毎日を送りましょう。

### ▷配布日時と場所

期 日	地 区	会 場	時 間
4月	1日	関	保健センター 9:00~17:00
	2日	関	保健センター 9:00~12:00
	3日	瀬見原・矢立	高齢者センター 10:00~10:30
		湯原	湯原公民館 14:00~15:00
	4日	長老	長老公民館 10:00~10:30
		横川	横川公民館 14:00~14:30
	7日	滑津	滑津公民館 10:00~10:30
		峠田	峠田公民館 14:00~14:30
8日	干蒲	干蒲公民館 10:00~10:30	

### 元気な一日のはじまりに、朝ごはんを食べよう！



#### 朝ごはんを食べると

- 体温が上昇する
- 胃腸を動かして便秘予防
- 空腹時間が少なくなる(肥満予防)
- 朝食を食べるために起きる(生活のリズムをつくる)

#### 朝ごはんレシピ

- みそ汁(具をたくさん入れて栄養満点に)
- フルーツヨーグルト(ヨーグルトや果物で胃腸の動きを活発に)

#### 七ヶ宿町の旬食材

- ふきのとう、あさつき、アスパラ菜、クレソン、大根葉、うるい、こごみ、葉わさび、みつ葉、しいたけ

### 「1日1分」の健康づくり！ 今日の健康生活を振り返って

#### チェック項目

- 1 夕食後、寝るまでに2~3時間あけましたか
- 2 色の濃い野菜を食べましたか
- 3 外を歩きましたか
- 4 趣味や好きなことに取り組みましたか
- 5 声を出して笑いましたか

#### 1日のポイント数

今週を振り返って

※大人・高齢者の手帳から抜粋

### ■4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
- ・地域のお祭り
- ・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 など

▷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

4月ですね。七ヶ宿に来てちょうど半年、私にとって七ヶ宿での初めての冬が終わろうとしています。3月まで続く雪に驚きましたが、事前に雪の大変さをよく聞いていたため、雪かきには苦戦しながらも気分的にはあまり動じることなく一冬乗り越えここまで来ることが出来ました。今度は花粉症が心配な季節ですが、暖かい春の陽気は待ち遠しいですね。

さて3月は、

- ・高齢者運動教室
- ・雪かき手伝い
- ・1人暮らし高齢者宅訪問
- ・お食事会(干蒲地区)
- ・町内案内(町外の人対象)
- ・ブログ(広報活動)

などの活動をしてきました。

1月から毎週継続していた高齢者運動教室も、3月で一区切りです。

また、現在新たな取り組みをしようと準備中です。今後の活動にもぜひご期待ください。



除雪ボランティア



干蒲のお食事会

### 佐藤 克幸 隊員

春の訪れを感じられる今日この頃です。雪国の冬を通じて印象に残ったのが「食」です。今、地域性のある「食」が見直されているなかで、特に七ヶ宿の保存食は多種多彩に食べられています。自然災害等の非常時に、食べ物を備えておくことが強く叫ばれています。健康的で自然のものを、災害時のみならず一年を通じて食べることができることは素晴らしいことだと思います。今までは雪に閉ざされた地域ですが、いろいろな食材が芽吹く季節になってきました。食を楽しむ会のイベントにも参加しました。私も七ヶ宿の「食」には興味と探究心がありますので、「お茶のみ」や仕事で一緒になる際は、是非教えていただければと思います。



食を楽しむ会(滑津)



おいしい料理が振る舞われました