

## コレステロールのとりすぎに注意しましょう。

令和元年国民健康・栄養調査によると、コレステロールの摂取源は、卵50.1%、肉20.5%、魚介18.1%です。コレステロールを多くとると動脈硬化をすすめるLDLが高くなります。米国のコホート研究のプール解析によると、コレステロールおよび卵を多くとればとるほど、心筋梗塞、脳卒中および総死亡の増加が認められました(JAMA 321:1081-1095,2019)。LDLが高めの方は、コレステロールの吸収を抑える野菜などの食物繊維を多く摂り、コレステロールのとりすぎに気を付けましょう。

## 東京で開催された移住フェアに出展しました



8/3(土)、東京・有楽町にて「テーマから探す! 移住フェア」にふるさと振興課と出展しました。全国からいくつもの自治体が出展する中、会場に訪れた方々に七ヶ宿町のPRと移住相談を行いました。この先に移住相談が継続するよう、これからも移住定住支援センターとして尽くしてゆきたいと考えています。また、東京の暑さを体験して七ヶ宿の快適さを再確認した一日でもありました。

※通称:くら研  
**七ヶ宿  
くらし研究所  
だより**



七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé

TEL: 0224-26-6933

〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)

HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

## 面倒な分別いりません! 何でも片付けます!

空き家整理・生前整理・遺品整理・粗大ごみ・伐採・草刈り・蜂駆除・古物買い取り

**株式会社クリーンアップ渋屋**

ホームページはこちら  
蔵王町宮字館山5-1  
TEL 0224-26-9958

LINE@はじめました  
LINEでご相談・お見積もり

# 公民館だより

TEL 37-2195



## 7月豊齢者大学 クラブ活動報告(後編)

### ①16日 ダンスクラブ

県レクリエーション協会から講師を招き、リズムに合わせて体を動かしました。コミュニケーションを取りながら、笑顔で取り組むことができました。



▲ダンスでリフレッシュ!

### ②17日 ディスコクラブ

三人一チームに分かれてゲームを行いました。ベテランの方も多く、歓声の沸き起こるスローも多く見られました。



▲白熱したゲーム展開でした

## NO!ぽっち運動 手紙運動はじまります

高齢者が安心安全に暮らせる地域づくりのため、1人ぽっちにならないように、町や学校、郵便局など関係機関が連携して事業を推進していきます。

「NO!ぽっち!手紙運動」では65歳以上の高齢者だけで生活している世帯に対し、町内の小中学校、高校の児童生徒が、自身の近況や学校での様子など、思い思いの言葉をつづり手紙を郵送します。今年9月5日明け1月頃の発送を予定していますので、お手元に届いたらぜひお読みください。

併せて、「あいさつ+声かけ運動」も実施中です。子どもから大人まで、元気なあいさつは地域を元気にします。「こんにちは」「お元気ですか?」の声がけから始まる地域の輪を大切にしましょう。



## 一般コミュニティ事業で 関地区が元気に

令和6年度に自治総合センターの宝くじ一般コミュニティ事業として関地区が採択され、イベント用のテントや音響設備等を購入しました。関地区ではお盆やお祭りの交流イベント開催のほか、町の行事にも積極的に参加しており、今後もさらなるコミュニティ活動が期待されます。



## スポーツ・文化振興会からお知らせ

スポーツ種目において、県大会で優秀な成績を収め、東北大会に出場される方を紹介します。

- 令和6年度国民スポーツ大会東北ブロック大会兼第51回東北総合スポーツ大会

## 《9月の予定》

- 8日(日) 保護者交流支援事業おやこ工作教室
- 22日(日) 管内JL交流研修会(アンジャム)
- 24日(火) 豊齢者大学ダンスクラブ
- 29日(日) 町民体育大会

**子ども会育成会からのお知らせ**  
6月のアルミ空き缶回収にご協力いただきありがとうございます。次回は、9月1日(日)〜2日(月)に回収となります。8月中旬に配布したチラシをご確認いただき、各地区所定の場所へお願いいたします。



(秋田県秋田市)  
男子4×100mリレー  
梅津 柊良さん(仙台大)