

婦人会対象の「食育講座」開催中



▲食育講座の様子 (写真は二枚橋婦人会)

家族の健康は「食育」から



村では、これまで食育に関する様々な取り組みを実施していますが、今年度は特に家庭のお母さんに普及しようと、各婦人会の支部を対象に、「食育講座」を各集会所などで夜7時から開催しています。

講座の内容は、健康管理士による「まごわやさしい」食材の紹介、ドロドロ血液とサラサラ血液の説明、食品添加物の説明、ジュースを使った実験、豆の効用などです。

また講座では、食を考える会員の協力をいただき、「玄米すいとん」を作って、参加者に試食してもらっています。

この講座は6月10日にスタートし、これまで二枚橋婦人会、八木沢・芦原婦人会、前田・八和木婦人会、小宮婦人会の4支部が受講しました。

今後も各支部へ開催を呼びかけていきたいと思っています。

講座終了後の

皆さんの声

・とにかく体に良い食べ物を選ぶ必要があることを考えさせられた。

・昔の人の食事を参考にしたい。

・昔ながらのおばあちゃん料理を家族たちにも食べさせたい。

・食育の話聞くのは初めてなので、とても参考になった。

・これからジュース類は特に注意して飲もうと思った。

・普段は気付かないことが学べた。

今回の「食育講座」で学んだことを一つでも家庭の中で実践していただくことは、健康な家族が増え、村民みんなが健康になることにつながる第一歩です。ぜひ、食育を村内に広めていきましよう。

シリーズ『ミニデイ』 宮内ミニデイサービス



▲菅野昌基さん(写真左)のハーモニカと大正琴の合奏

宮内ミニデイサービスは、月に2回ずつ宮内公会堂で実施しています。毎回の参加者は30〜40人ほどで、お茶を飲みながら交流と親睦を図り、また村保健師による血圧測定や健康講座なども実施し、毎回有意義な一日を過ごしています。

7月のミニデイサービスでは、村内有志の方々に大正琴の演奏を披露していただきました。私たちの知っている曲が多く、琴の奏でる音色に感動しました。さらに地元の菅野昌基さんが、琴に合わせてハーモニカを合奏した時は雰囲気が一層盛り上がり、みんなで合唱しました。