

元気づくり広報部通信 第11号

赤川霞提公園ウォーキング (HOTふれあい健康会)

天高く抜けるような青空の、秋晴れの好天に恵まれた11月18日、「ふれあひ胎内」を出発して、赤川霞提公園～胎内川の川べりの土手、高速橋の下～工業団地の6キロのコースを歩いた。参加した3人は、おしゃべりをしながら、「ふれあひ」を楽しみながら歩いた。途中観光ボランティアの五十嵐さんから、胎内川の名称の由来などの説明があった。黄色や赤に色づいた木々を眺めながら、好天の清々しい気候の中で、みんなが大変気持よく歩け、約2時間で、「ふれあひ胎内」にゴールした。黒川から参加した福田春子さんは「天気が良く気持ちよかったです。6キロでちょうど良かった。いい運動になりました。」と話していました。

今年度、新しいプログラムとして立ち上げた「HOTふれあい健康会」は、羽黒観音城の山古墳へのウォーキングと回を重ねる毎に好評で参加者を増やしている。普段歩かない路地裏を歩き、歴史や遺跡の説明があり、大変よかったですとの声がありました。旧友に会って一緒に歩きふれあひが出来たと喜びの声が聞かれました。どなたでも参加できます。一緒に運動をして元気になりませんか？毎月ある金曜日に活動を行っています。



10月のほっとHOT料理

いつもは、食糧工か企画のほっと料理ですが、今回は、栄養工の献立で、生生活習慣病予防食ということで、参加者が11人と少なくて残念でしたが、全員が調理にかかわりながら、栄養工の献立は味が濃いかなと見ると、いかにも濃い味はヒラッ。野菜を多く使った料理が、おかげで、旬の野菜は、おかげで、残念でした。また参加したのの声が、でした。



♡♡にこ祭料理♡♡

11月19日に市内の小学生とその親を対象ににこ祭料理『親子で伝えたい...親子クッキング』が行われました。胎内食育PR隊が講師となり胎内市に古くから伝わる料理『伝承料理』胎内市の特産品を使った『産地消費料理』を親子で学びました。参加した子供たちは初めて作る小煮物や日かえなど、野菜を使った料理も「自分で作ったものはおいしい」と大喜び。参加賞として伝承料理マスター賞(初級編)が送られました。子どものうちから伝承料理を学び、胎内市の味を受け継いでほしいと思います。



元気づくりプログラム 日程表

1月	2月	3月
12日 ふれあひキルト	2日 ふれあひキルト	2日 ふれあひキルト
13日 元気づくりプログラム体験会 企画会①	7日 脳活クラブ	3日 元気づくりプログラム体験会 企画会③
17日 脳活クラブ	10日 元気づくりプログラム体験会 企画会②	7日 脳活クラブ
20日 ほっとHOT料理 テーマ: バランス食 ほっとふれあい健康会	21日 ほっとHOT料理 テーマ: 米粉料理 脳活クラブ	10日 プログラム体験会
26日 にこ祭料理 テーマ: こつまいも料理	23日 にこ祭料理 テーマ: 米粉料理	17日 元気づくり広報部
		21日 脳活クラブ
		23日 にこ祭料理 テーマ: 米粉料理

飲み会のお茶会は第2・4火曜日= にこ祭胎内活動します

3月10日
プログラム体験会

たいないいいとこ巡りプログラム活動報告

9月28日に実施された、市民ウォーキングを企画立案した。当日は生憎の雨になりましたが、130名の参加があり、往路だけでもウォーキング出来た事は良かったと思っています。

市民が、気がるに歩きながら「そんなことがあったんだ〜」とか「そんな調れがあったんだ〜」とかを見たりしながら、歩くのも良い事ではないかと言う事で、ほっとHOT・中条を起点として市内の散策が出来るコースを調べる事にして、路地裏歩きの人である、商工観光課所属の先川さん、半山住在の布川さんに説明してもらいながら案内してもらいました。

11月24日、ほっとHOT・中条～丸虎(佐藤建材)～羽越線踏切(名称が病院跡)～小野組前～広蔵寺(桜の木に宿り木)～映画館跡(昭和60年代まで上映していた)～地蔵菩薩(7月23日がお祭り)～朝市(元禄年間から300年程続いている)～伊藤写真館五差路の方向へ～もと表具店の丹呉家(会津八一がこの地に逗留していた頃遊びに訪れていた)～割烹丸一前～五差路～登記所跡地(現在本町集会所)～駅通りを中条駅方向へ～白川洋品店角左折～表町公会堂(今から102年前、小野組が羽越線の工事中に中条駅付近でお地蔵さまが出てきたのでここに祀られた)～一般県道中条停車場線～新栄町淡島神社～熊野大権現～表町交差点～荒惣(内部見学)～南都屋(会津八一の書、藤本画伯の絵を鑑賞、桜亭で昼食)～本町通り(胎内川扇状地としての傾斜確認)～若宮橋袂に「中条町道路原票」～ポケットパークで「米沢街道中条宿」のタイル～熊野若宮神社(見事な石橋)～羽越線踏切(名称が病院跡)～渡辺養鯉場～ほっとHOT・中条着。

今回は簡単なルートの説明ですが、解説がついたマップを作る予定にしています。



健診PR隊の活動

健診PR隊は、元気づくりプログラムのひとつで、今年度からは6名のメンバーです。今日は、12月15日の『糖尿病予防講演会』で健診の受診をPRする女性何人か出来るか企画会を開き、あつおと7人(男性1人)のメンバーと取組むはかあり。当日は、みんな「かんがえたフイズ」と、パネル展示をやり、昨年度入選した標語の展示と、胎内市の健診受診率のグラフ展示し、来場者に受診の大切さ、PR隊メンバーの募集の声かけをしまして、これから仲間かふえて、健診の受診のよいかけて、いろいろな場での活動の輪が広がるように、胎内市の健診率が上がることをわかってます。



平成27年度
健康づくりの標語 入選作品
まず健(検)診、
すみやか受診で
安心を



メンバー
募集中ですよ

12月15日(木)糖尿病の講演があり、講話を聴きました。

「糖尿に負けず元気で老後を幸せに生きるコツ」の演題で、スライドを使いながらユーモアたっぷりに、細かくわかりやすく話されましたので理解できたかなと思いました。

☆会場のお二人にお聞きしました

「今日の講演会に来た理由を教えてください。」

- ・酒もたばこも関係ないけど、大事なことから！(60代男性)
- ・健診で糖が気になったので！！(60代女性)

お二人とも市報を見て来られました。



にこ楽・胎内にピザ窯完成

「構想1年」ピザ窯が完成し、11月25日完成記念パーティーが開催されました。

GHF(元気ふれあい広め隊) 元気づくりプログラム「公園づくりグループ」と健康づくり課職員、市民が実質的には、8月から作業をはじめ、10月27日に完成、10月31日窯づくりに関わっていた方たちで窯の試運転記念会を行いました。窯は予算の余裕もあり構造的には不備な点はあるものの性能(ピザを焼く時間)は当初計画をクリアし、焼けたピザは、意図はわかり、コゲめ色も程よく窯で焼いたピザは「おいしい」との評価をいただきました。

11月13日には市役所総合政策課主催の「婚活パーティー」に利用していただき、熱く焼けたカップルができればうれしいと思いつつ「コンガリ」焼きました。

11月25日完成記念パーティーでは、1時前30分程でピザ20枚程を焼きあげ、にこ楽・胎内「冬のイベント」企画会参加者と窯のピザを楽しみました。

元気づくり広報部通信10号以降の経過は

- 9月30日耐熱レガ積み
- 10月7日モルタル不適合で耐熱レガ積み直し
- 10月17日上部ドーム部耐熱レガ積み
- 10月26日27日窯の養生焼き
- 10月31日 試し焼き、試食会
- 11月13日 婚活パーティー
- 11月25日 完成記念パーティー
- 12月6日 冬囲い

基礎づくりから完成まで

- ・日数 約20日
- ・参加者(土)ボランティア 72名
- 職員 18名

※残っている課題

- ・管理標準の作成
- ・恒久屋根の設置
- ・ピザ焼き職人の養成

黒川産業まつりに「にこ楽胎内」が 出店しました。

10月30日、黒川産業まつりに「にこ楽胎内」で活躍しているプログラム「みんなのお茶や」「公園整備」「GHF PR隊」が出店しました。入場者は1400人、手作りのお茶は300人に提供され、喜ばれました。

- ① みんなのお茶や
温いマコモ茶、シソ茶、ゴボウ茶を提供
お茶請け ゴヤの砂糖菓子とシソ巻き
7人のスタッフの笑顔に癒されました。
- ② 公園整備
竹とんぼ、ドングリコマ、竹馬試乗会をやる。
親子連れが来て楽しそうに体験していた。
- ③ GHF PR隊
プログラム案内を配りました。
「皆さんに喜んでほしいよかったです」との声がありました。



八幡政さん・皇帝タリヤ栽培名人

ほととHOT中条の庭に2m 50cmもの立ち木の先に、直径10~15cmの大輪のピンクのタリヤの花が、北風にも負けまいと咲いている。この花を3年前から植え管理しているのが八幡政さん。晩秋の頃、空にそびえ立つ姿はまさに皇帝。7年前に横浜のタコ屋から取り寄せた。寒い地方では咲かないと言われていたタリヤが毎年花をつける。冬になると球根を掘り起こし車庫などで保管し春にまた植える。ほととで出会った仲間に、この花の球根を差し上げては喜ばれている。八幡政さんはほととHOT祭り実行委員長。フォローアップの会代表とほととHOTで大活躍をしている。元気の秘訣は、家庭菜園海釣り、ほととの「みんなとのふれあい」と話していました。

