

春号

元気づくり広報部通信

2014ほっとHOTまつりがテーマ

♡思いやり♡世代をこえてつなぐ笑顔😊で

6月22日に開催されました。当日は3,000人の来場者がありたくさんの笑顔に会うことができ楽しい1日を過ごすことができました。

出展(店)コーナーは、体験12、ふれあい4、発表・展示13、販売15、合計44でどこも行列ができてたり、人盛りができて盛況でした。

コーナー23「紙飛行機大会」で優勝した小学校5年生大天君は感想として、「紙飛行機を作る時おじさんがアドバイスしてくれたのがよかったと思う。又勝てるとは思っていませんでしたのでうれしい」と話してくれました。



コーナー6「点字つなぐ」に体験していた小学生の女の子のお母さんは、昨年は興味なかったが今年は、やってみると挑戦して、出来たあ〜と笑顔で喜んでいました。

新潟日報の佐藤記者が取材に来ました。記事は6月27日に掲載されています。

おまつりに関わっていただいたスタッフの皆さん有難うございました。

みんなで学ぶ胎内の食レシピ集

“伝えていこう。胎内のごちそう”が完成しました。



昨年9月から今年2月にかけて11回ほど胎内の食に関心ある人達が集まり

「地産地消レシピ」「伝承レシピ」「朝食レシピ」に分かれて策定しました。

「子」「子孫」「家」への伝承の思いがい、はいつまっています。毎日の食事づくりにぜひ活用下さい。

レシピ普及協力金 1部 500円。ほっとHOT健康福祉課まで。



火田づくり名人

ファイルNO.1 水澤辰夫さん(山王)



このコーナーはほっとHOT・中条やにこ楽・胎内で自分の得意な技を元気づくり事業に發揮してくれている名人を紹介するコーナーです。

今回はほっとHOT・中条食を通して健康づくりで火田づくりの技を發揮している「水澤辰夫さん」を紹介し、水澤さんは火田のことならなんでも知っているスーパー名人です!!

黒川元気発信企画会

6月3日にこ楽・胎内で開催

昨年の振り返りを行い、今年度の活動について話し合いが行われました。

昨年は、オープニングセレモニー・お茶や・にこ楽料理・流しソーメン・動いて笑って健康づくり・花土壺・火田づくり・収穫祭・ウォーキング等々多くの行事を行ってきました。そして、感想として

- ・地土蔵が学校の周りに寂れると思ったが、にこ楽ができて地域の人が集まれる場所になってよかったと思う。
- ・集落間のつながりに寄りかかればよいと思う。
- ・2〜3年目は伝統をつくることを考えると重くなるので今年は何が新しいことができればよいと思う。
- ・保健師の元頭張りもあきいよね。
- ・大勢の方が来てくれて笑顔でつながっていくのはうれしいよね〜等の意見が出ました。

今後活動を広げていくために必要な事、未決定の内容について話し合いました。

◎今後取壊したプール跡地の利用についても話し合っています。



- 流しソーめん企画会予定
- ・7月2日(水) 10:30〜
 - (必要なら7月29日(火) 13:30〜)
 - ・試作会 8月4日(月) 13:30〜
 - ・本番発表会 8月5日(火) 10:00〜
- 企画会への参加を願います。

記 由

にこ楽・胎内の

健康づくりに感激!!

6月10日 加治コミュニティ協議会
健康福祉部 会員20名が にこ楽・胎内
視察されました。加治コミュニティセンター
が H26年3月に完成し、多くの市民に
利用してもらうにはどうしたらいいのか
検討しているところでの視察でした。
にこ楽・胎内は企画員が中心と
なっている
プログラムがあり、
気軽に利用できる
体制がすばらしい
と皆さん大絶賛し、帰られて
いきました!!



6月のほっと料理

今月は、毎年人気の **せだんご**
参加者は、24名(男性11名)の参加
はじめて参加した人か 8名!!
女性の中で、ひとりかみづつしていた
男性に感想を一言

参加したきっかけは、今まで
へちまのレシピを作っていたが、
別なやり方を、おぼえてきて参加
しました。
感動したことか、ひとつあります。
よもぎが、おこしやあらかして!!
食糧のみなさんの、心使いにも
感動でした。
また他の料理にも参加
したいです。

育りの森 春の植え替え

5月31日(土) ボランティアと市職員
など 40人近い人達で、花壇や
プランチの植え替えや、コンヤのネット
張りなどの作業をやり、
作業のあとは、花を会特製のやきそば
などで、青空の下、楽しい食事会
でした。
秋の植え替えも、みなさんの参加
おまちしています♡



食を通して健康づくり

「食」を通して健康づくり活動に参加することで
「食」の大切さや考え、自分の「食」生活に生かす
ために楽しく活動しています。

土づくり・畝づくりから始め、苗植えや火の付
入れも参加する入みんばで火田で野菜づくり☆
無農薬野菜は、安全で安心して食べられます!!

野菜づくりの初心者でも大丈夫!! 野菜づくり
名人がたくさんいますので、興味のある方は一緒に
活動しましょう。

☆6月4日 今回は、「ほかしづくり」と「きららの
子どもたらはサツマイモ植え」もしました。暑い日
でしたが、みんな楽しく活動の「サツマイモ」が
なるのが楽しみ、「火きくば〜れ」と子どもたらはサツ
マイモを植えていました。
☆次回は7月4日(金)で、参加お持ちください

そうだ、検(健)診に行こう!

特定健診
健診結果には運動や食事など
日頃の生活習慣が現れます。

「健康だから大丈夫」「忙しいからまあいいか」

そう言わずに! さあ!
あなたのカラダの通信簿を
もらいにいきましょう!

〇日時
7/15(火) ~
ご希望の方は
お電話ください!

ほっとHOT 中梁
健康福祉課 健康指導係
TEL 44-8680

年に1回受けましょう

がん検診
がんは日本人の死因の第1位であり、
もはや他人事とは言ってられません。
しかし、早期発見により、治せるがんも
増えてきています。

がん検診を覚悟
いきいきライフを過ごしましょう!

乳がん検診(7月~)
案内をお送りします!
お電話ください!
胃・大腸がん検診(10月)
ご希望の方はお電話ください!

