

# 地 元 密 着 通 信

各地区通信員のみなさんから届いた地元のできごとを紹介します！



あなたの地区ではどんなできごとがあったでしょう。ぜひチェックしてみてください！



講演であった「長生きの秘訣」を、みなさんぜひ実行してください！

**2**月25日、割烹新川において健康講演会が行われました。

佐藤医院の院長である、高橋重雄医学博士をお招きし、生活習慣病と長生きの秘訣について講演していただきました。自治会外からも参加があり、50名ほどの方たちが、熱心に耳を傾けました。

三寒四温。寒かったり暖かかったりで、今が体調を崩しやすい時期です。まずは「健康」であることが大切です。いつまでも健康に毎日を送れるよう、日々の習慣を見直す良い機会となりました。みなさん、元気に毎日を送りましょう！

## 健康であるために



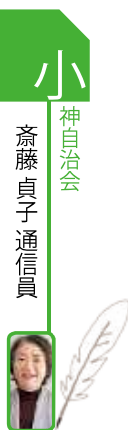
運動不足解消に役立ちましたか？また来年も頑張りますよ！

**誰**しもが運動不足になりがちなのが、この時期に毎年行っている、小神体育振興会の主催による「ボウリング大会」が、2月26日に福島オークラブで開催されました。

年々親子での参加者が増え、今年は総勢57名の多くの方に参加していただき、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しくボールを投げ合いました。

最後には体育振興会役員の方から全員に、順位によって多種多様な景品が渡され、大人も子どもも笑顔いっぱいの表彰式後、楽しいボウリング大会が終了しました。

## ボウリングで運動不足解消



また来年の講演会と交流会が楽しみです。

**新**春講演会・交流会が、2月19日に大綱木公民館において開催されました。

講演会は、公民館長のあいさつで始まり、講師の方による「なりすまし詐欺防止」についての落語を聞きました。詐欺の電話対応の仕方など、楽しくお話ししていただきました。

交流会では、初めに自治会長のあいさつや来賓の副町長と町議会議長の祝辞をいただき、長寿クラブ会長の乾杯で交流会が始まりました。健康体操やカラオケ、輪投げ大会や楽しみ抽選会などの出し物で、大いに盛り上がりました。

## 新春講演会・交流会



中

丁自治会

三浦雅次通信員



## 野菜で減塩効果！

# 保

健協力員さんの協力のもと、集会所で高齢者の方を対象とした、健康相談が行われ、講師の保健師さんから、健康維持のための講話をしていただきました。

日ごろからどんなに減塩に気を付けていても、塩分は摂り過ぎがちになります。そこで、1日に350グラムの野菜を摂ることによってカリウムや食物繊維の働きを活性化させ、脂肪や余分なナトリウムを体外に排出させることで、減塩することができます。積極的に野菜を食べることで調理法を学び、長寿体操をして終了となりました。



玉ねぎの万能ドレッシングは、血液がサラサラになるため健康に効果絶大です！

小

綱木地区自治会

佐藤とき子通信員



## 親子ふれあい教室

# 1

月29日に、小綱木地区の小学生の親子64名に参加していただき、福島オークラボウルにて、親子で楽しく行うボウリング大会が開催されました。

子どもたちは、友だちと楽しくお話ししながら、普段関わることのない友だちの家族と話すことができて、満足顔でした。

4月に新学期を迎える子どもたちの思いと、親との思いがひとつになり、有意義な時間を持てたようです。これからもみんなで、仲良く楽しく学校生活を送れるように願っています。



子どもたちも大人たちも、みんなで楽しく交流を図ることができたようです。

福

田自治会

三浦栄梨佳通信員



## 第65回青壮婦老の集い

# 福

田地区の伝統的な事業のひとつに、「青壮婦老の集い」があります。日頃から感じていることや将来の夢、地区への思いなどを自由に発表していただく事業で、今年で65回目を迎えました。

各団体や小学生、教師や新成人者など、計7名の方に自分の思いや昔の貴重なお話、自分の経験を通して学んだことや目標などを発表していただき、とても有意義な時間になったと思います。

最後に基調講演ということで、川俣町長からこれからの川俣町について、お話をいただきました。



福田地区の輝く未来のためにも、この集いを続けていきます。



福

沢自治会

斎藤勝枝通信員



## 餅つき・凧あげ大会

# 2

月11日に、福沢地区青少年育成会の主催による、第43回餅つき・凧あげ大会が開催されました。

羽山の森美術館で開会式と凧あげ大会が行われ、子どもたちは懸命に走りながら、風に吹かれて上がっていく凧の糸をあやつり、高さを競い合いました。

その後、福沢公民館に移動して、餅つき体験をしました。つきたてのお餅は、雑煮餅とあんこ餅にして、地域の方々と一緒に会食しました。

会食の後には、各学年ごとに壇上へ上がり、自分の自慢の凧を披露し、育成会長より表彰されました。



大人も子どもも一緒に楽しめた1日でした。