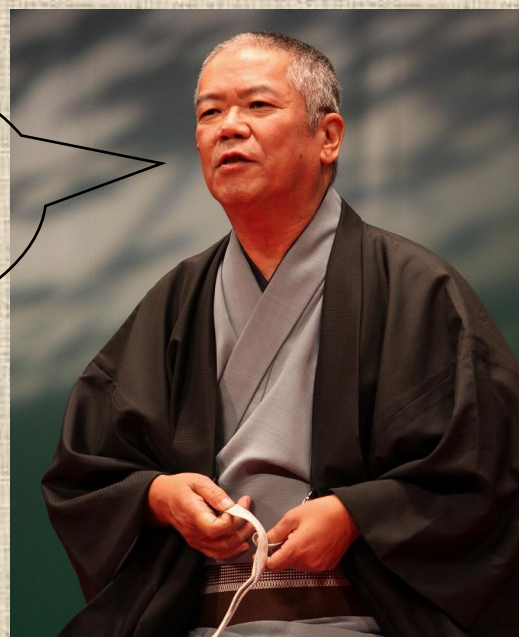


三流亭楽々氏による「笑える講演会」を開催します



(パートナー)のロゴマーク
市民協働のまちづくり

皆さんお誘いあわせの上、来てくれっしゃ！！



11月7日(日)
午前10時30分
～11時30分

場所：あかまつ荘
(瀬波温泉一丁目)

費用：無料
定員：35名

* 10月27日(水)までに、瀬波まちづくり推進協議会事務局まで電話でお申し込みください。(電話番号：53-2005) **【先着35名】**(住所・氏名・連絡先電話番号・送迎バスの乗車の有無をお伝えください。)

* 当日は送迎バスを運行します。乗車場所と到着予定時間は下記の通りです。

あかまつ荘発 9時30分⇒松波町瀬波循環バス停 9時32分⇒西奈弥神社前 9時34分⇒中町永田酒店前 9時36分⇒上町公民館前 9時38分⇒滝の前瀬波橋付近 9時40分⇒上町旧青少年ホーム入口瀬波循環バス停 9時44分⇒学校町岡田酒店前 9時46分⇒中等教育学校前 9時48分⇒緑町一丁目旧村上特産前 9時50分⇒緑町五丁目しゃぼん前 9時54分⇒松山自動車学校前 9時58分⇒瀬波病院前 10時2分⇒浜新田公民館前 10時4分⇒あかまつ荘 10時10分(帰りも同じコースでお送りします。)(乗車の際に検温させていただきます。)

* 会場は駐車場が手狭なため、できるだけ乗用車でお越しの方は相乗りしていただくか、送迎バスを利用していただくようよろしくお願いいたします。

* 当日はマスク着用をお願いします。また、受付時に検温、アルコール消毒もお願いします。

主催：活気あふれる街瀬波まちづくり推進協議会けんこう福祉部会

(問い合わせ先：瀬波上町4番1号 村上市瀬波地域コミュニティセンター内 ☎53-2005)

捕まえるぞ～

～ タコだまし漁体験～

9月29日(水)、瀬波小学校の校外授業として、上海府地区の伝統漁法を体験しようと、3年生がタコだまし漁を体験しました。

これは、たこに見立てた疑似餌を長い竿の先に付けて、それを岩場の陰に置いてゆすって、それにおびき寄せられたたこをかぎ針のついた竿をつかってとる漁で、上海府地区町づくり推進委員会の協力で行われました。このタコだまし漁の体験は上海府小学校があった平成27年から行われ、瀬波小学校と統合された後も引き続き総合学習の中で行われています。

当日はさわやかな秋晴れとなり、児童たちは、野潟にある海府ふれあい広場を降りた岩場で疑似餌をつけた長い棒を岩場の陰に入れてゆすってました。児童の皆さんははしゃぐあまり、靴を濡らしたり、海の中に入って洋服を濡らす児童もいました。皆さん楽しく伝統漁法を体験しました。



寺澤保健師の+保健師通信+

みなさんこんにちは。日がだんだんと短くなり、夜は肌寒いと感じる季節となりましたね。今回の通信では、生活習慣病予防相談会に参加されたAさんについて紹介したいと思います。

<健診結果が気になって…>

先日、生活習慣病予防相談会に参加されたAさん。Aさんは毎年特定健診を受けており、今年の特定健診の結果を見て血糖値と中性脂肪が気になり、食事について教えてほしいと相談がありました。食生活について話を聞くと、家庭菜園で作った野菜を食べたり、食事は腹八分目にするよう心がけたりと健康を意識して食事をしている様子でした。しかし、砂糖やみりんなどの調味料を多く使っていたり、野菜を食べる際に天ぷらや素揚げするなどして油を摂りすぎていました。栄養士から1日に摂ってもよい砂糖と油の量の話をすると、「砂糖は大さじ2しか使えないのね」、「揚げ物をすると1日に必要な油の量をすぐに超えてしまうのね」と気づきがあったようです。また、1日に取るべき野菜の量は、「色の濃い野菜は片手山盛り2杯、淡色野菜は片手山盛り4杯」であることを伝えると、「そんなに必要なんですね」と驚かされていました。

<こんな事を頑張っています！>

相談会から数か月後、Aさんに最近の様子について電話したところ、「野菜は温野菜や生野菜で食べるようにしています」、「砂糖やみりんを使う頻度も減りました」と話されていました。また、毎朝は散歩に出かけたり自宅でラジオ体操をしたりと、食事だけでなく運動にも力を入れているようです。

Aさんは自分自身で健診結果の変化に気づき、行動に移されていて素晴らしいと思いました。毎年健診を受けることで気づけることもあるのですね。来年の健診結果にAさんの頑張りが反映されるといいなと期待しています。健診結果が気になっている方、生活習慣を改善したいと思っている方がいましたら、お気軽に相談していただくと嬉しいです。

問合せ先

村上市役所 保健医療課 瀬波地区担当保健師 寺澤茉奈
TEL：0254-53-2111（内線2441）

協議会事務局：村上市瀬波上町4番1号(瀬波地域コミュニティセンター(いこ～て瀬波)内)

担当：高橋(村上市自治振興課自治振興室瀬波地域担当)

【TEL】53-2005【FAX】53-5557(瀬波地域コミュニティセンター兼用)

【URL】<http://www.senami-machikyo.net> 【メール】info@senami-machikyo.net