

早朝ラジオ体操、今年も始まりました

～1日の始まりは、ラジオ体操から～

あなたもラジオ体操に参加してみませんか！下記会場で10月8日（体育の日）までやっています。開始時刻は毎朝6時30分です。お気軽にご参加下さい。

会場は、次の9会場です

下中校庭、南小校庭、子育てふれあいセンター（ぼけっと）、信金湖浜、高木津島神社、高木橋本政屋駐車場、北小校庭、あすなる公園、春宮境内

下諏訪町早朝ラジオ体操会は昭和41年にスタートし、約半世紀にわたって町民の健康づくりやこどもからお年寄りまで幅広い世代の交流の場として親しまれてきました。

ラジオ体操は、発達段階の子どもの成長や、生活習慣病の予防に役立つ手軽に行える健康づくりの一つです。毎朝のラジオ体操で継続的に体を動かす習慣をつけ、健康づくりに役立ててください。

体育の日（10月8日）にあすなる公園で行われるラジオ体操閉会式では、町長から皆勤賞、精勤賞が該当の参加しているみなさんに授与されます。昨年は皆勤賞178名、精勤賞68名が受賞されました。

下諏訪町ラジオ体操会は全国でも注目されており、6月10日には全国規模のラジオ体操講習会が下諏訪体育館アリーナで開催されます。これからも町民のみなさんの健康づくりに役立ていただくよう、ラジオ体操の普及推進に努めて参ります。

みなさん、地域の人たちと一緒にラジオ体操に参加し、地域の健康づくりとふれあいの輪を広げましょう。

ラジオ体操をすると・・・

毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間が本来もっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。特に筋肉や関節を十分動かすことによって柔軟性の向上、血行増進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することができます。みんなで健康ライフをおくりましょう！

各会場の紹介

今年から2会場が変更になりましたのでお知らせいたします。

子育てふれあいセンター（ぼけっと）

昨年の信金御田町会場から変更になりました。会場をまとめてくれている御田町の濱博人さんは「健康づくりの一環で、参加者を増やしていきたい。休みの日は若い人たちに来てもらいたい」と笑顔で話してくれました。

高木 橋本政屋駐車場

スワコユーベンハウス駐車場が改修のため変更になりました。会場を取りとめてくれている南高木の小口明さんは「土地柄高齢者の参加がとても多く、中には車いすで参加してくれている人もいます。高齢者が積極的にラジオ体操できる会場にしていきたい」と今年の抱負を述べてくれました。



6月は「食育月間」です！

保健センターの食育の取り組みを紹介します！

日本では毎年6月を「食育月間」と定め、生涯にわたるライフステージに応じた絶え間ない食育を推進しています。

私たちが心身の健康を確保し、生き生きと暮らすためには“より良く食べること”が必要です。様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活の実践者を目指しましょう！

紹介①：郷土の味体験日

子育て中の保護者のみなさんに、郷土の味や保存食、旬の食材を使った家庭料理や行事食を味わってもらい、手作りの良さを感じてもらおう体験日です。下諏訪町食生活改善推進協議会のみなさんの協力を得て年に2回開催しています。

↓体験メニュー“みそばん”は写真の中央



大好評の“みそばん”レシピを紹介します！

<みそばん>

材料：1ホール分

- 小麦粉……………200g
- 重曹……………小さじ1
- 卵……………2個
- 砂糖……………170g
- サラダ油……………大さじ4
- 味噌……………大さじ3
- 水……………100ml
- 白ごま……………小さじ1

<作り方>

- ① ケーキ型にクッキングシートを敷く。
- ② 小麦粉に重曹（またはベーキングパウダー）を混ぜてふるいにかける。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。続けてサラダ油を加え混ぜ、最後に味噌を水で溶いて加え混ぜ、生地をのぼす。
- ④ ③に②を加えて混ぜ①の型に流し入れ、白ごまをふる。
- ⑤ 160～170度に余熱したオーブンで40分焼く。竹串を刺して、生地が付かなければ完成！

*前回のアンケートでは「今後、このような取り組みにご協力いただけますか？」の問いに参加した保護者22人全員が「はい」と答えました。「もてなしを受ける側」から「もてなす側」へ。子育て世代の意識が変わるきっかけにもなっています！

紹介②：育MEN講座

乳幼児のときから“より良く食べること”は大切です！保健センターでは平成23年度から育MEN講座を開催し、お父さんのための調理実習の機会を設けています。普段の料理づくりはお母さんにお任せという方もこの機会に“料理もできるお父さん”を目指してみませんか。

<平成24年度のご案内>

- 日 時：平成24年12月8日（土）
午前9時30分～午後12時30分予定
- 対象者：お父さんとその家族（妊婦さん・未就園児とそのお母さん）
- 内 容：お父さんはしっかり調理実習をします。
（*これからお父さんになる方もどうぞ！）
ご家族の方向けのミニ講座（妊娠中の過ごし方講座・親子で楽しむ体操講座）もあります。最後にお父さんの作った料理をみんなで食べます！
- 持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具
- 申込み：教室の5日前までに保健センターにお申込みください。

◇昨年は離乳食にも風邪のときにも食べるお粥とそのトッピング、だしをとって肉じゃが作りに挑戦しました。とてもおいしく出来ました！



昨年の様子

■お申込み・お問い合わせ先
下諏訪町保健センター 電話27-8384

～共食のすすめ～

食育の取り組みにおいて「共食（きょうしょく）」の視点が重要であると言われていています。家族で食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」は、望ましい食習慣の実践や食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらします！

孤食の負の連鎖

- ◇頭が痛くなりやすい
 - ◇だるくなりやすい
 - ◇夜よく眠れない
 - ◇風邪を引きやすい
 - ◇心配事がある
- などの不定愁訴と孤食とが悲しい連鎖をしていることが分かっています。