

## 「生涯骨太クッキング」 参加者募集

牛乳、チーズなどの乳製品は、良質のたんぱく質やカルシウムなど栄養価が高く、乳幼児期から高齢者まで毎日の食卓に取り入れてもらいたい食品です。

また、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防として、年を重ねても生活機能が低下しないよう簡単な口コチエック、ロコトシを加えた内容となっています。乳製品を使った栄養たっぷりな料理を作って、食べて、体を動かして楽しみませんか？

(主催) 村食生活改善推進員協議会

■日 時 9月4日(月)

午前9時30分～午後1時

■場 所 白水保健センター

■対象者 年齢問わず、どなたでも参加できます

■内 容 調理、簡単なストレッチ

■参加費 無料

■持参物 エプロン、三角巾

■申し込み期限 8月21日(月)

■申し込み期限 8月21日(月)

〈申し込み・問い合わせ〉

役場 健康推進課保健係

TEL(67)2704

## キッズルームに 七夕飾り

7月14日、ちようよう保育園 大津キッズルームで同キッズルームに通う園児たち(7人)と、室南出口仮設団地の入居の皆さん(7人)で七夕飾りの飾り付けをしました。

7月の誕生会を兼ねていたことから、仮設団地の皆さんのうち7月生まれの3人へ園児たちからプレゼントも。

外に用意された笹に一つずつ参加者全員で色とりどりの飾りを飾り付けていき、キッズルーム前にお目見えしました。



参加した皆さんの願い事が込められた七夕飾り

## 健康づくり団体の紹介

「村健康づくり団体活動費補助事業」を活用し、健康づくりを実践されている団体の活動を紹介します。

平成26年度・平成28年度に本事業を活用し活動中の「栃木老人クラブ清流会」役員の皆さんにお話を伺いました。

清流会は、毎月の例会を中心に、地域の美化活動のほかさまざまな活動を積極的に行っています。「健康づくり団体活動費補助事業」は、会員の皆さんが集まりを楽しみにし、1人でも多くの方が参加されること、また、参加者が身体を動かし頭を働かせ、いつまでも元気で生き生きと地域で過ごせるようにと、輪投げやソフトダーツ、ボーリングゲームや将棋などの購入に活用しました。平成28年度は、老人クラブの例会時を中心にゲーム大会を企画しており、会員の皆さんにも好評です。ゲームに勝敗があっても皆さんは仲良くプレイし、ちょっとした賞品を準備することで大会にも活気が出ます。

今後は、例会以外の小グループ単位の集まりなどでも、このゲームなどを活用して公民館における会員同士のふれあいや楽しさが増えるよう検討しています。

※お知らせ

平成29年度も健康づくり団体補助事業を計画しています。後日各世帯に配布する募集チラシをご覧ください、皆さまの健康づくりにぜひお役立てください。



〈問い合わせ〉

役場 健康推進課保健係

TEL(67)2704

### 参加者の声

家に1人でいると動かずにテレビを見ることが多くなるが、楽しめるゲームが増えたことで会合に参加する会員が増えて嬉しいです。