

丈夫な骨で健康に！

こつせしょうしょう

コツ骨教室(骨粗鬆症予防教室)

12月8日、健康増進センター地域交流プラザで、コツ骨教室が行われました。

午前中は、健康運動士の柴田栄宜先生による「骨を丈夫にする運動」が行われ、参加者は体を鍛える簡単なトレーニング方法を教わっていました。柴田先生は「無理をせず自分にあったトレーニングを見つけてほしい。一番大切なのは継続すること。毎日やれば骨粗鬆症になることはない」と話していました。

運動終了後、栄養士がカルシウムの上手な摂取の仕方等を説明し、その後、全員でカルシウムを多く含んだ料理を試食。

午後は、県総合保健事業団参与の浜出直人先生を講師に「丈夫な骨でいきいきライフ！ー骨粗鬆症 検診の後が大事ー」と題した講演がありました。講演では、ダイエットや運動不足など骨量を減少させる要因や骨密度を改善するための食事・運動のポイントなどを説明しました。



第20回東京かくのだて会総会 ふるさとを思い親睦深める



11月19日、東京都中野区にある中野サンプラザを会場に第20回東京かくのだて会定期総会と懇親会が開催されました。

今年の総会には約120人が参加。市からは石黒市長をはじめ市関係者やお山囃子「秋桜会」の皆さんなども出席しました。

懇親会のアトラクションで、お山囃子と手踊りが披露されると、懐かしい音色に誘われて一緒に踊り出す人もいて(写真)大いに盛り上がり親睦を深めていました。

元気なかけ声が響きわたり 田沢幼稚園で餅つき会

11月26日、田沢幼稚園で餅つき会が行われました。

毎年恒例となっているこの行事には、父母、祖父母、地域のみなさんがお手伝いに訪れ、お父さんたちが力強く杵を振り下ろすと、子どもたちも元気なかけ声をかけたり、子どもたちも一緒に杵を持って力一杯餅つきを楽しんだほか、お母さんたちも「あいどり」をするなど、子どもも大人も貴重な体験をしました。

つきあがった餅は、子どもたちの小さな手で大きな大福を作り、おみやげとして持ち帰りました。

その他の餅は、あんこやきな粉、ごま、くるみなど好みの味にしてみんなで食べました。



大人と一緒に重い杵を振り下ろす園児

介護用品を寄贈 田沢湖ロータリクラブ

田沢湖ロータリクラブから仙北市社会福祉協議会へ介護用品「フラワーテーブル」が寄贈され、12月13日、デイサービスセンターで引き渡し式が行われました。

このフラワーテーブルは、車いすを利用したまま4人が輪になって創作活動ができる介護用品で、産業祭で行ったチャリティバザーの売上金で購入したものです。

当日は、田沢湖ロータリクラブ森俊雄会長と福祉担当の西村隆作さんから社会福祉協議会武藤次雄事務局長にフラワーテーブルが引き渡されました。

武藤事務局長は「大切に使用させていただきます。これからも地域のために頑張っていただきたいと思います」と、あいさつがありました。



車いすに乗ったまま利用できる
フラワーテーブル