



ようこそ おたっしゃ広場へ

☎おたっしゃ広場 ☎55-6955

“みんなと共に汗を流そう”

今月もふたつの運動教室を紹介します。まずは『ふまねっと運動』です。おたっしゃ広場の職員を講師とし、大きな網を床に敷いてこの網を踏まないようにゆっくりと歩きます。歩くだけなので簡単のように思えますが、ステップを変えたり手拍子を入れると難しくなり、みんなで「何でこれだけの事なのに分からなくなるんだらうねー」などと笑いながら運動しています。



次に『卓球クラブ』です。こちらは講師の方がいないので、卓球好きな方が集まり、ペアを組んで自由に行っています。時間でペアを交換しながら、時に笑い、時に真剣に汗をたくさんかきながらみなさん卓球を楽しんでいます。



来月号からは
趣味活動の紹介
をしていきますの
で、お楽しみに。

おいでよ!ゆめひろば富士見

☎生涯学習課 生涯学習係 ☎62-7900

“秋の朝活 in ゆめひろば”

春に好評だった「青空ピラティス」が、9月7日(土)よりゆめひろばで再開します。

秋の涼しい風の中、芝生の上で爽やかな空を見ながら朝の運動をしてみませんか。なぜか、今までの参加者のほとんどが女性ですが、男性の方も十分に気持ちの良い運動です。てっちゃんも赤い服を着て参加していますので、男性の方の、大勢の参加をお待ちしています。

～地域おこし協力隊 てっちゃんのひとり言～

8月に開催された涼風コンサート。ゆめひろばでの音楽は、とっても良いものでした。今後、どんどん企画していきますので皆さん是非お越しくださいね。楽器の練習でも利用していただけたら嬉しいです。ひろばにはたくさんの方が来てくれますから、練習でも良いので聴かせてあげてください。利用したい方は是非、赤い服を着たてっちゃんまでお問合せください。



「食育推進子-ム」だより

“一緒に食べよう!”

主食・主菜・副菜のそろった食事



☎住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

“8月4日の「栄養の日」に合わせてイベント開催”

長野県栄養士会では、県内各地で「野菜たっぷり・適塩キャンペーン」を開催し、レイクウォーク岡谷会場には約300人が来場しました。適塩みそ汁の試飲や、1日に摂りたい野菜の量350gを量る体験、おすすめレシピの展示・試食、血管年齢測定等を行いました。血管年齢測定では実年齢に近い方が多く、野菜摂取量が多いことや、バランスのよい食事がよい結果に繋がっていると考えられます。

しかし、適正塩分濃度(0.8%)に調整したみそ汁を試飲して、薄いと答えた人もおり、うす味の習慣化はこれからも課題です。

今後も地域の健康づくりにつながる栄養士会活動を活発に行っていきたいと思えます。

(富士見町栄養士会)



心のいろはどんないろ?

☎子ども課 総務学校教育係 ☎62-9235

“立場川を美しくする会(本郷小学校)”

本郷小学校で毎年続いている立場川清掃。今年は悪天候のため中止になりましたが、これまで川と遊んできた6年生のつぶやきをご紹介します。

☆立場川は登下校中や立場川清掃でいつも見ている川。時にはゆっくりで時には激しかったりしていた。

☆水がきれいなので魚が生息している川。たまに落ちていたごみを清掃できれいにできました。今まで遊んでくれた立場川に感謝です。

☆立場川には、小さな魚が泳いでいます。水は透明できれいです。けれど、たまにビニール袋などのごみがあります。「立場川」はごみのないきれいな川になってほしいです。

☆5年間清掃をやってきた。これからも、清掃など川と関わりながら生きていきたいと思えます。

