



ようこそ おたっしゃ広場へ

☎ おたっしゃ広場 ☎55-6955

“人生100年時代”

おたっしゃ広場の掲載も今月で終わりになります。1年をかけて広場の紹介をさせていただきました。全ては伝えきれいていませんが、少しは『面白そうだ、行ってみよう』と思っていただけたでしょうか。

広場に来たことで久しぶりに会う友人がいたり、新しい仲間ができたりと交流の輪が広がっていくのは、とても素晴らしいことです。体の面でも体操を継続して行うことで良い変化を実感している方も大勢います。



初めて来る方は緊張すると思いますが、一度来てみると最初の緊張は何だったのかと、きっと感じていただけたと思います。

みんなで楽しみながら
介護予防に取り組みま
しょう。大勢の方の利用を
お待ちしております。

(地域おこし協力隊
おたっしゃ広場 吉次)



おいでよ!ゆめひろば富士見

☎ 生涯学習課 生涯学習係 ☎62-7900

“おいでよ!ゆめひろば”

地域おこし協力隊の「てっちゃん」です。今月でこのページも終わりとなりますので、改めてお礼を申し上げます。ありがとうございます。私の“赤い”ユニフォーム姿もだいぶ皆様に浸透してきて、子ども達からも“ゆめひろばの赤い人”と呼ばれているみたいです。



ゆめひろばも子ども達がたくさん来てくれるようになりました。交流棟で宿題をしてから広場で遊ぶ子やゲームをする子、ゆめひろばと図書館を何度も往復する子。みんなが思い思いにゆめひろばを活用しています。

来年度からは大人の利用を増やしていきたいと考えています。夕方から夜にかけての大人向けのイベントや、小商いのイベント、お年寄り子ども達をつなげる行事など、アイデアは尽きません。皆様もご意見、ご要望等がございましたらお声かけ下さい。地域おこし協力隊としては、私の活動期間も残り1年と数か月になりましたが、今後ともどうぞよろしく願いいたします。



「食育推進チーム」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

私たち食生活改善推進協議会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しています。

主な活動のひとつは野菜摂取の啓発です。野菜は1日350gを目安に摂りましょう。茹でるとかさが減り食べやすくなります。また、野菜スープは茹でた際に溶けた栄養素も摂取できるので、オススメです。また、地元食材の普及活動もしています。諏訪地域の寒さと乾燥した気候を活かして作られる「凍り豆腐」は、定番の含め煮だけでなく、細かく刻んでカレー粉で炒めてもおいしいので、ぜひ、お試しください。



私たちは一緒に活動してくれる仲間を募集しています。興味のある方は、事務局(保健予防係)へご連絡ください。

(富士見町食生活改善
推進協議会)

心のいろはどんないろ?

☎ 子ども課 総務学校教育係 ☎62-9235

“ふれあい隊とのお正月遊び(境保育園)”

ふれあい応援隊との「お正月遊び」の後、年長さんに今日の交流で楽しかったことを聞きました。

- ★(すごろく遊びの)さいころが楽しかった。
かるたもばばぬきもしたし、いっぱい遊んだ。
- ★たくさんの方が来てくれると思うとちょっとはずかしい。でも、楽しい。
- ★(ふれあい応援隊の人が)来てくれるといつもより、100倍楽しい。
- ★「はないちもんめ」も楽しかった。
- ★来てくれる人の名前も顔も覚えたよ。
- ★散歩に行く途中に○○さんの家があるから、こんにちはって言ったよ。ねこちゃんもかっているんだよ。

お正月遊びの様子▶

