

第2回ふれあい健康福祉講座

10月16日(土)

2回目となる今回のふれあい健康福祉講座は「食」をテーマに清水保健師と永井栄養士の講義のあと、マコモタケを使った健康料理を作りました。清水保健師からは生活習慣病の予防は、食生活の改善や有酸素運動などが大事だというお話があり、皆さん真剣に聞き入っておられました。永井栄養士から塩分・油分を控えておいしく作る方法など、「なるほど」と思う話を聞き早速料理開始。この日のメニューは【きんぴら】【酢豚】【サラダ】の3品でした。それぞれの料理にはマコモタケが使われ、食感や味の違いを楽しむことが出来ました。酢豚は肉を揚げずに軽く炒めたりサラダのドレッシングはノンオイルを使うなど、体に優しい料理となりました。



マコモタケの皮むきにもコツがあるようです。



ノンオイルの青じそドレッシングに少しだけカレー粉を入れるとまた違った風味でおいしいですよ。

健康は毎日の食生活から! 食生活チェックをしてみましょう。(たくさん当てはまる人ほど要注意)

<input type="checkbox"/> ①朝食を食べない日が多い	<input type="checkbox"/> ⑥牛乳や乳製品をとらない日が多い
<input type="checkbox"/> ②野菜を毎日食べない	<input type="checkbox"/> ⑦アルコールを毎日欠かさず飲む
<input type="checkbox"/> ③魚より肉を食べることが多い	<input type="checkbox"/> ⑧お菓子を毎日食べている
<input type="checkbox"/> ④脂っこい食べ物が好き	<input type="checkbox"/> ⑨ファーストフードをよく食べている
<input type="checkbox"/> ⑤料理は濃い味が好き	<input type="checkbox"/> ⑩20歳の時より10キロ以上太った

いかがでしたか?チェックされた項目を続けていくと・・・はい、お察しの通り「生活習慣病」へまっしぐらです。

「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」の3大栄養素に加え、ビタミン、ミネラルをまんべんなく取り入れ「栄養バランス」のよい食生活を心がけましょう。

広報

平成22年10月20日発行
法勝寺地区地域振興協議会総務企画部

法勝寺地区地域振興協議会だより 第60号

今年も元気で来られたわい



9月26日(日)にプラザ西伯で敬老会が開催されました。

今年の法勝寺地区の敬老会該当者は336名で、122名の方が出席されました。「笑福踊会」による「ひょっとこ踊り」が披露され、その愛嬌ある踊りや表情に会場は大きな笑いに包まれていました。また、全員での合唱もありアンコールが起きる程の盛り上がりでした。その他にも、子ども茶道会によるお手前や、南部太鼓による迫力ある演奏など、笑顔と拍手に溢れる敬老会となりました。

祝敬老

米寿のお祝いを受けられた皆さん



大きな声で歌いましょう♪♪



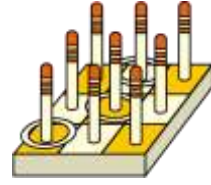
マイクの持ち方も手慣れたもんです



お?何だかいな~?



健康チェックコーナーで血圧測定



輪投げも人気でした



今年も好評だった写真展



元気でしたかなあ~?



ひょっとこ踊りは盛り上がりましたね~。

カメラ目線で「はい、チーズ」



南部太鼓で賑やかに見送り



小学生農業体験

9月30日(木) イモ掘り【2年生】

5月に植えたさつまいもがすくすく育ち、子どもたちの手で収穫されました。給食のメニューに加わります。



こんなにたくさん採れました!



10月15日(金) 稲刈り【5年生】

絶好の稲刈り日和・5年生と地域の皆さんで刈り取った「ハクトモチ」は、年末のもちつき大会に使われます。おいしいおもちに期待は大!な子どもたち。稲束をしぼることに四苦八苦!地域の方に聞きながら慣れない手つきで一生懸命作業は進みました。

*ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。



集落要望の現地調査に行きました。

—総務企画部—

各集落から出していただきました改善要望個所の確認をしました。総務企画部でまとめたあと町の方に提出する予定です。

グラウンドゴルフ大会

日時 11月7日(日)
午前8時30分~

場所 南部町グラウンドゴルフ場
(すみれ保育園裏 法勝寺川河川敷)

*優勝~3位の他、ホールインワン賞などを準備しています。

各ブロック何チームでも参加出来ますので多数のご参加をお待ちしています。

◆詳しくは回覧をご覧ください。



ソフトビーチバレーボール大会

日時 11月21日(日)
午前8時30分~

場所 南部町民体育館

*この大会は23年2月に開催予定の「南部町ソフトビーチバレーボール大会」の地区予選を兼ねています。

◆詳細は11月4日の文書配布日にご案内いたします。

法勝寺地区地域振興協議会

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺 341 番地

TEL/FAX (0859)66-3121

お知らせ