「減らそう体重！」「増やそう歩数！」毎日コツコツ！
『コツチャレなんぶ』の参加者を募集します！！

こんにちは、天津地区担当保健師の畑岡です。今回は、「コツチャレなんぶ」についてご案内します。

健康的なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事、過度な運動、十分な睡眠が重要です。しかし、これらが乱れた状態を長年続けていると生活習慣病につながります。

気になる体重や健診結果・・・「分かってはいるけどなかなか・・・。」とあきらめていませんか？また、急激な運動や偏ったダイエットで効果を求めたくなるものですが、「生活習慣病の予防と改善」には正しい生活習慣を定着させることが重要です。そのためには、「持続可能な範囲で、ゆっくりと時間をかけて改善していくこと」が重要です。

南部町では、11月1日～1月31日までの3か月間、継続して運動や食生活の改善に取り組む「コツチャレなんぶ」を実施します。

毎日コツコツ、健康なからだづくりのために、ご家族、ご近所でお誘い合わせの上、「コツチャレなんぶ」に是非ご参加ください。

※ 実施内容、対象者、参加申し込み期間などの詳細は、広報・チラシ等でご案内します。

天津地区担当保健師
畑岡　奈生子

協議会より お知らせ

9月・10月の行事予定

9月　8日（木）	文化部会
9月　8日（木）	広報編集会議
9月24日（土）	たそがれコンサート
	環境美化パトロール
9月28日（水）	文化部・地域づくり部　部長副部長会議
9月30日（金）	文化部会
10月　1日（土）	交流センター美化デー（秋）
	運動会準備
10月　2日（日）	天津地区運動会
10月　3日（月）	ふれあい部会
10月　4日（火）	地域づくり部会
10月11日（火）	総務企画部会
10月22日（土）	環境美化パトロール
10月23日（日）	花いっぱい運動（秋）
	社協ボランティアフェスティバル参加

会報 あまつ

第97号

H28.9月発行
天津地域振興協議会
tel0859-66-4905

25th たそがれコンサートご案内

♪日　時　　平成28年9月24日（土）
18時20分スタート

♪場　所　　南部町ふるさと交流センター

♪出　演　　西伯小学校　金管バンド
コーラス友・YOU・遊
淀江さんこ節保存会
法勝寺中学校　吹奏楽部
米子吹奏楽団　オールデイズ
西伯小・法中・オールデイズ合同演奏

皆さまのお越しをお待ちしています！【主催：文化部】

あまつ地区　夏祭り

8月20日（日）天津地区の皆さまのご協力により、今年も盛大に夏祭りを開催することができました。
残暑厳しい中、多くの方にご来場いただき、子どもから大人まで夏休み最後の良い思い出づくりになったことと思います。蒸し暑い中でしたが皆さま大変お世話になりました。　（主催：ふれあい部）

こっちへちょっこ～きてみない～♪

ベストまいちょこ音頭の
お２人です

かっこいい
でしょ～

集落屋台も大にぎわい

今年も射的は大人気！

谷川料理隊

イエーイ!!

わた菓子はこう
やって作るんだ
よ～

どうか当たりますように☆彡

ワクワクドキドキ抽選会

当たったよ～☆

当たりが
でました～