

# 豆で達者で100歳を目指そう



白熱！豆ひろい競争

## 第1回健康フェスティバル



11月3日、「第1回健康フェスティバル」が「いちばん館」と「陽だまりの家」を会場に開催されました。

このフェスティバルは、今年から村第2次保健計画がスタートしたのに合わせ、村民の健康づくりを広めようと、村が初めて開催したものです。

会場には、健康相談コーナーが設けられ、村民らが血圧や体脂肪、骨密度などの測定器を利用して自分のデータをチェックしていました。

また、開会式後に行われた豆つかみ競争には、10団体が参加。接戦の結果、「樵ひよこ豆チーム」が優勝しました。

さらに、プチ健康講話として、高池百子さん（草野）が「100歳おばあちゃんの生活」と題し、今年6月に村で初めて100歳を迎えた高池スエおばあちゃんの生活や普段から気を付けてい



測定器で体脂肪率などをチェック

ることなどを紹介したほか、生活評論家の境野米子さん（飯野町在住）が、「豆で達者で健康食」と題し、豆の栄養やはたらき、食生活の重要さなどについて講話しました。

このほか、「わが家の自慢・豆料理コンテスト」の表彰式や歯科医による歯の診断、保健計画を紹介するパネルなども展示され、会場を訪れた約300人の村民らは、健康づくりに関する多彩なイベント等を通じて健康の大切さを考えていました。なお、豆料理コンテストの応募作品は、今月号から広報裏表紙の「わが家の一品」コーナーで紹介していく予定です。



豆の栄養などについて講話する境野米子さん



講話する高池百子さん