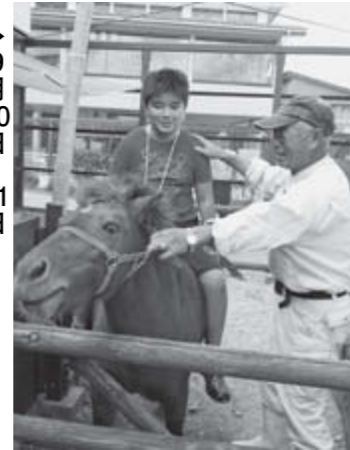




▲ 9月24日～27日 白川郷ツアーより

▶ 9月20日～21日
 河北町リフレッシュツアーより



全国からのご招待に感謝を込めて

今年9月から10月にかけて山形県河北町、岐阜県白川村、栃木県鹿沼市でそれぞれ招待事業が行われ村民が訪問先の住民の皆さんと交流を楽しみました。

このうち、9月24日から3泊4日で白川村に滞在した村民は、同村にある平瀬八幡神社で行われたどぶろく祭に参加しました。祭の中では、平瀬地区の住民による「こだいじん」の披露などがあり、会場は大きな拍手に包まれました。



▲ 10月12日 鹿沼ぶっつけ祭りより



▲コンサートでは黛まどかさん(写真左)が作詞した「飯館の四季・四句」も披露されました



秋の空に 歌声響く

米国ニューヨークの日本人らによる混声合唱団「ジャパン・コーラル・ハーモニー」が10月11日、飯館中学校仮設校舎(福島市飯野町)でミニコンサートを開き、歌で村民を励ました。この催しは、昨年ニューヨークで行われた合唱祭での共演が縁となり実現したものです。

コンサートの前には、「そして、春、福島から世界へ」の合唱が行われ、「飯館お母さんコーラス」と福島市飯坂町の皆さん、さらにはこの催しに駆け付けたこの曲の作詞者で村のまでい大使である俳人の黛まどかさんも加え、会場いっぱいハーモニーを響かせました。

また、ミニコンサート前には愛の俳句の選者を務めた黛まどかさんの呼び掛けで、「日本再発見塾」の塾生や有志など県内外から集まった約30人が「愛の句碑」周辺の清掃活動を実施しました。



▲メモを取りながら熱心に学習する生徒

**こころと脳を大切に
 リスコミ特別授業**

**子どもたちに、
 早寝・早起きが
 大切なわけ**

- ①成長ホルモンのため
- ②肥満予防のため
- ③集中力up!
 成績upにつながるため

CCC
 (Cocoro care for children)
 震災直後、医師を活動の核とした任意団体として発足。被災地の子どもたちの「こころのケア」を行っています。

村健康福祉課では、10月10日に、震災後から支援を頂いているCCC代表の出口小児科医と井上精神科医を講師に、草野・飯樋・白石小学校(川俣町)で「健康リスコミコミュニケーション講演会・いいな村と生きるまでいなりレイトーク」特別授業を行いました。

生徒らは、「こころと脳」の関係や、生活習慣で気をつけるべき点について学習し、講師を務めた出口先生から「正しい生活習慣は成長にとっても大切。大人になってからでは遅い。今を大切にして欲しい」と話がありました。

メタボ予防 余分な脂肪を へら脂ませんか？

最近「おなかぼっこりしてきた・・・」という人はメタボリックシンドロームの危険信号です。メタボリックシンドロームは、おなかの内臓まわりに脂肪がたまることによって起こり、そのまま状態を放置すると動脈硬化を引き起こし、命にかかわる病気を招きます。

村健康福祉課では、今年度の集団検診の結果から、特定保健指導教室「へら脂な教室」を開催しています。

教室では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防方法など無理なく楽しく脂肪を減らすコツをお伝えしています。

あなたも今日から生活習慣の改善を始め、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

メタボ予防と食事のポイント

基本は適正な食事と無理なく続けられる運動をすることです。
 ➡ 必要以上に食べ過ぎていませんか？

食事のポイント

- 1. 食物繊維の多い野菜、海藻を多く食べる
- 2. 夕食後は食べない習慣をつけましょう

自分の適正体重を知りましょう！

求め方
 身長(m) × 身長(m) × 22

一番大切！無理なく、楽しく続けるコツ

- 1. 目標期間は短く、周囲に宣言する！
- 2. 目標が達成できたら自分にごほうびを



次回は運動です！
 11月14日(金)
 午後2時～
 飯野学習センター

