

今年も元気な笑顔がそろいました

9/19

長寿を祝う「飯館村敬老会」

「飯館村敬老会」は飯館中学校体育館で行われ、75歳以上の招待者1124人のうち360人が出席しました。（金婚夫婦は20組。うち8組出席）

敬老会では、はじめに招待者代表の市沢久子さん（深谷）に村長から敬老祝い金が手渡されたの続き、福島民報社と県老人クラブ連合会から、20組の金婚夫婦を代表して菅野弘さん・一子さんご夫妻（宮内）に表彰状と祝品が贈られました。

また、村婦人会や相農飯館校家庭科クラブ、村老人クラブ連合会からの祝品などがそれぞれの代表者に贈られました。

最後に、出席者を代表して原田實さん（上飯樋）が「今後も健康管理に務めるとともに、生き生きとした社会や地域づくりのため、可能な限り



▲敬老会の様子

役割を果たすよう努力します。本日は多くの関係者の方々に對し、心から感謝と御礼を申し上げます。」と謝辞を述べました。

引き続き行われた懇親会では、飯樋幼稚園児によるダンスや婦人会各支部による趣向をこらした

演芸、特別出演の伊丹沢老人クラブによる演芸のほか、今回は初めて飯樋小学校合唱部による合唱も披露され、招待者の長寿を祝いました。

今回の敬老会は、招待者が座りやすいように机と椅子が準備されました。また、会場内にはひまわりプロジェクトで作られたひまわりが飾られ、出席者の懇談にいろいろを加えていました。



▲謝辞を述べる原田さん（左）と敬老祝い金を受け取る市沢さん（右）



▲飯樋小学校合唱部による合唱



▲会場の様子



▲特別出演の伊丹沢老人クラブの皆さん



▲金婚夫婦代表の菅野さんご夫妻

ストップ・ザ・メタボ教室始まる!

今年の特典健康診査の結果、「メタボ予備群」および「メタボ該当者」と判定され、特定保健指導を希望された方を対象にストップ・ザ・メタボ教室が始まりました。

9月9日の開講式では、いちばん館を会場に八子医院の八子芳樹副院長が「知って得する生活習慣病予防の運動と食生活の秘訣」というテーマで講演し、参加者は健康づくりの意欲を高めました。

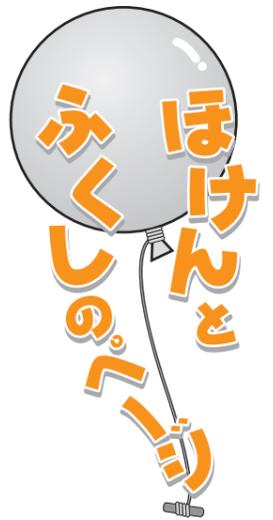
今後、参加者は来年2月までの6カ月間にわたり、運動や栄養教室、保健指導を受けながら、一人ひとりが立てた健康目標達成に向けて取り組めます。



▲講演の様子

早食いは太るので、食事には最低20分かけましょう！（脳が満腹を感じるのは食後20分過ぎです。）

【大豆茶でメタボ改善】
 ①乾燥大豆一握り分を弱火で香りが出るまで乾煎りする。
 ②やかんや鍋に水1ℓと大豆を入れて加熱。沸騰したら弱火にして30分位煮出す。
 ※大豆には血圧、血糖、コレステロールを下げる効果があります。



昨年度メタボ教室参加者の声



教室に参加し体重が4キロ減り、膝の痛みが消え仕事が楽になりました。体調も良く血圧も安定しています。

教室終了後も、毎日の体重測定と万歩計をつけるのが日課になり体重測定が楽しみの一つになっています。



なかなか体重が減らない時など、やめようかと思った時もありましたが、妻が食事面で協力してくれ、目標の体重を達成することができました。

教室終了後は自主グループのメタボ改善し隊や食の学習会に参加し仲間と一緒に健康づくりを楽しんでいます。

| 相談場所 | 電話番号 |
|----------------|---|
| 村健康福祉課 | 0244-42-619 |
| 相双保健福祉事務所 | 0244-26-1132 |
| 福島県精神科緊急情報センター | 0570-055699 月～土 17:30～22:00 日・祝日 8:30～22:00 |

※福島県精神科救急情報センターは夜間・休日に精神科救急への受診相談などをお受けするための電話です。

- ①原因不明の身体の不調が続いている。
 - ②眠れないことが2週間以上続く。
 - ③食欲がなく、体重が落ちてきた。
 - ④感情が不安定になり、イライラしたり、落ち込んだりする。
 - ⑤これまで楽しんでいたものが楽しめなくなる。
 - ⑥酒の量が増える。
- こんなことが気になるときは、村健康福祉課や相双保健事務所などにご相談ください。

早く気づいて
こころの風邪ひき