



▲目的地へ向けて「れっつごー」

▶お弁当と豚汁でお昼



れつづごろうウォーキング開催

家族と友人と健康ウォーク

第12回れつづごろうウォー

キングは9月29日に行われ、約1000人が村公民館から村民の森あいの沢までの約5キロを元気に

歩きました。

好天に恵まれ、絶好のウォーキング日よりとなったこの日、一行は実りの秋を迎え稲穂のゆれる深谷路を、途中、作見の井戸を経由して井戸の由来を学んだり、道々でクイズなどを楽しみながらそれぞれのペースであいの沢を目指して歩きました。

ウォーキングゴール後あいの沢では、ここまで歩いた歩数を当てる万歩計クイズや大ビンゴゲーム大会などが行われ、見事ビンゴが当たった参加者らは記念品などを手に大喜び。

お昼には、村食生活改善推進員手づくりの豚汁がふるまわれ、参加者らは秋の味覚を味わいながら、家族・友人と過ごす休日を楽しんでいました。

▼ちょっと休憩



▲作見の井戸を見学





▲阿部先生

飯館分校で思春期教室

「性」の知識正しく学ぶ



▲真剣に受講する生徒達

9月13日、相馬農業高校飯館分校で思春期教室が行われ、1年生67人が命の大切さや避妊方法、エイズ予防などについて学びました。

この教室は、全国的にも10代の人工妊娠中絶数が年々増加傾向にあることから、正しい性知識を学び、性感染症予防のために村が行っているものです。

今回は国見町にお住まいの阿部智子助産師を講師にお招きし、命の大切さや避妊方法について、また、性情報に流されないために、しっかり自分を見つけて生きることを、そしてお互いを思いやる気持ちの大切さなどを助産師の立場から話していました。

生徒たちは、阿部さんの話を真剣な面持ちで聞き、改めて命の尊さ、性に対する考え方を学んでいたようです。

旬の食卓 ちょこっと作ってみよう

○さつまいもが甘くおいしい季節になりました。そんな季節のさつまいもを使ってヘルシーで簡単にご飯やおやつはいかがでしょう。さつまいもは皮付きのまま食べた方が、食物繊維やポリフェノール、ビタミンEなどを多く取れて、便秘や食欲不振、老化防止などに効果があります。食欲の秋です。食べすぎには注意してくださいね。

◆さつまいもスティック◆

(1人分 154kcal)

材料(4人分)

- ・さつまいも……………中1本
えんぴつぐらいの太さに切って、
水にさらしておく。
- ・白いりゴマ……………大さじ3
- ・みりん……………大さじ3
- ・塩……………少々

◎作り方

- ・水気をふき取ったさつまいもをお皿に乗せて、ラップをしないで電子レンジで3～5分。(量によって調節してください。楊枝などがスッと刺さるくらい。)
- ・フッ素樹脂加工のフライパンなどでさつまいもをから炒りし、ところどころ焦げ目がついてきたらゴマを加えて、炒る。ゴマがパチパチとなってきたらみりんをまわしかけて、よくからめる。最後に塩を少しふりかけて出来上がり。(あまりしょっぱくしないように気をつけてください。)

はポイントです!!