

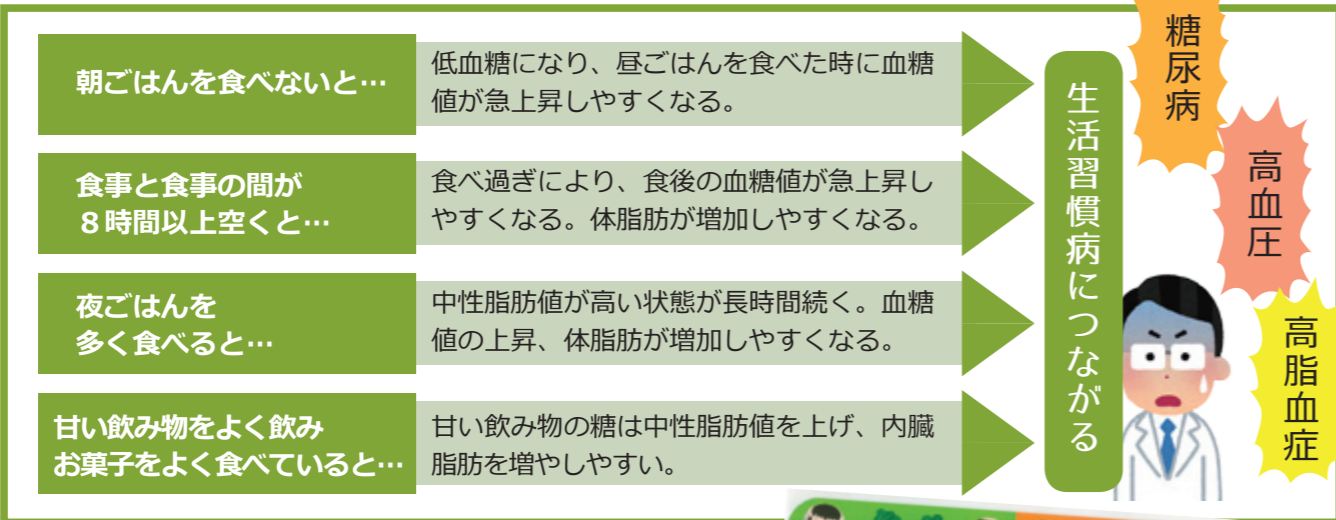
# 食事のリズムを見直して、生活習慣病を予防しよう!

## あなたの食生活をチェック! ✓

- 朝ごはんを食べないことがある。
- 食事と食事の間が8時間以上空く。
- 夜ごはんを多く食べる。
- 甘い飲み物をよく飲む。お菓子をよく食べる。

いくつかチェックがつかまりましたか? 数が多いほど、食生活が乱れている傾向にあります。

## 食生活が乱れた時に起こる身体への影響



## 食生活改善のコツ!

### ～飯館村食を考える会のバランスランチョンマット～

#### 1日3食のバランスの良い食事が基本!

「飯館村食を考える会」では、バランスのよい食事がひと目でわかるランチョンマットを作成し、敬老会で配布しました。「主食(ご飯)」「主菜(肉や魚)」「副菜(野菜や海藻)」「汁物」の4つの部分に分かれたこのマットを使うことで、家庭での食事を見直したり、コンビニやスーパーで買ったお惣菜や弁当に何が足りないのかを気づいたりできます。ぜひ活用してみてください。



家庭食での活用例

コンビニ食での活用例

## 「飯館村食を考える会」から会員募集のお知らせ

「飯館村食を考える会」は、「食」について楽しく学び、家族・地域の健康増進のために活動する自主グループです。主な活動内容として、「子ども向けの料理教室」「男の料理教室」「各行事での食育活動」などを行っています。あなたも一緒に、健康的な食生活について学んでみませんか?

健康福祉課では、ご希望に応じて、電話相談、訪問相談も行っております。「食を考える会」への入会についてもお受けします。お問い合わせは ☎0244-42-1637まで。

# 飯館村敬老会

## 長寿の秘訣は、笑うこと?!



9月8日、飯館中学校体育館で敬老会が開催され、約350人の方がふると飯館村で長寿の祝いを迎えました。

今年の敬老会に招待されたのは75歳以上の1066人。村、県老人クラブ連合会などから祝いの品が贈られました。

会では、参加者を代表し、飯樋善二郎さん(上飯樋)が「避難生活を経験し、村での生活がどれほど大切だったかを思い知った。村で敬老会を迎えられてうれしく思う」と謝辞を述べました。



お笑いコンビ「母心」による爆笑のステージ!

## 結婚50年を迎えらえた13組の金婚夫妻を表彰!

- 武田 守さん・栄子さんご夫妻(草野)
- 福井良夫さん・洋子さんご夫妻(草野)
- 渡邊守男さん・里子さんご夫妻(小宮)
- 阿部久夫さん・トヨさんご夫妻(宮内)
- 今野茂之さん・ヨシイさんご夫妻(前田・八和木)
- 星 崎さん・初江さんご夫妻(前田・八和木)
- 横山正秀さん・ユキイさんご夫妻(前田・八和木)
- 桑折 光さん・利恵子さんご夫妻(上飯樋)
- 須藤留吉さん・トメ子さんご夫妻(比曾)
- 鳴原誠一さん・タキ子さんご夫妻(長泥)
- 菅野 敬さん・皆子さんご夫妻(関根・松塚)
- 齋藤政行さん・節子さんご夫妻(前田)
- 武藤孝一さん・やい子さんご夫妻(二枚橋・須萱)

これからも末永くお幸せに。



金婚夫妻代表  
菅野敬さん・皆子さん

敬老会には、相馬農業高校飯館校から毎年心を込めた祝いの品をいただいていたが、同校の生徒募集の停止に伴い今回が最後となりました。村は、長年の取り組みに深謝し、同校に感謝状を贈りました。

## までいの里のこども園



歌と踊りのプレゼント

## 飯館村婦人会



大切に使うって、  
くださいね♡  
家庭クラブより