

食や健康づくりに関心がある方はぜひ

食生活改善推進員になりませんか？

食生活改善推進員は全国各地の市町村ごとに組織があり「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。



成り立ちは戦後までさかのぼります。昭和20年代、自ら健康生活の実践者となる意欲的な主婦のグループが誕生し、今の推進員へと続いています。平成24年から男性会員の加入も可能です。

地域の食育推進の担い手である「食育アドバイザー」としても活動します。町の食生活改善推進員は、エン(縁)ジョイ活動に合わせてフレイル予防^{*}をテーマとした教室の開催や、毎年違うテーマで食生活に関する情報発信、料理の試食を行う地区栄養講習会を行っています。

食べることは「生きる」ことの基本です。地域の健康づくりの輪が、推進員の方で地域全体に広がっていくことが期待されています。



推進員の養成講座を開催します

講義の受講や調理実習などを行い、健康づくりや食の大切さなどを学べますので、ぜひご参加ください。

▼日時 6月～11月までの全6回(毎月1回) 各回午前9時30分～午後1時ごろ ※受講者には詳しい日程をお知らせします。

▼場所 さわやかハウス

▼対象者 町内在住で養成講座修了後、同推進員として活動できる方

▼定員 25人程度

▼受講料 800円(テキスト代)

▼申し込み **5月10日(金)まで**に、役場健康長寿課成人健康係(☎611-2822 FAX698-1214)へ。※FAXは氏名、生年月日、住所、連絡先を記載

みんなの ひろば



じゃじゃつとくんの
つ・ぶ・や・き

水道
豆知識
列伝!

その161



水道料金の支払い方法についてお知らせするジャ! 支払い方法は「口座振替」、「クレジットカード払い」、「納入通知書(はがき払い)」が利用できるジャ! 納付書払いは近くのコンビニや取扱店でも支払いができけど、口座振替やクレジットカード払いを利用すれば毎月支払いに行く手間も省けるジャ! 今の生活に合わせて支払い方法を変えたいときはホームページをチェックするか、役場上下水道課(☎611-2563)まで相談してみてくださいジャ!!



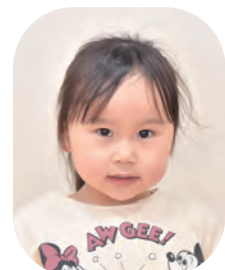
★最新情報はここから!

「水道やはば」ホームページ <https://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>

*フレイルは、病気ではないが加齢により心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい「健康」と「要介護」の間の虚弱な状態のこと。

友だち紹介

【徳田保育園3歳児】



はたけやま えなちゃん



ほしかわ あきくん



たかはし ゆいなちゃん



いとう こころくん



ささきのえるちゃん



さいとう じんくん

やはば文芸の森

～やよいの会～

一番は母校の桜と思ひけり
花びらに磁力ありけり花袋

花巻市 大平りりか

春耕の従兄ひとりの日暮れかな
目借時歯医者の子の無重力

盛岡市 伊藤ほたる

うりずんの海はうれしや鯨舞う
ふるさとの山に白鷺啄木忌

西徳田二区 志和野紫水

能面のやうな顔来る雪野かな
千葉産の鬼の豆にもある不出来

新田一区 平野美千代

※やよいの会からのお知らせ：毎月1回、やはばくで俳句の勉強会を開催しています。お気軽にご来場ください。やよいの会の活動や、本コーナーに掲載されている作品に関する問い合わせは、町教育委員会文化スポーツ課（☎697・2161）まで。

やはラチ！ 4月2日、9日、16日、23日の各火曜日に放送 みんな一緒に シルバーリハビリ体操 4月のテーマ【肩痛・肩こり予防】

▼椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始めましょう

●胸の筋肉のストレッチ

- ①胸の前で指を組み、肘を伸ばす。
- ②ゆっくり両腕を頭の上まで上げ、十分に伸ばす。
- ③組んだ手のひらを頭の上に乗せる。そのまま後頭部にまわし、肘をゆっくり開き、胸をそらす。
- ④15秒間数える。
- ⑤数え終わった後、ゆっくりともとの流れに沿い、頭の上から胸の前に腕を移動させます。

ポイント 肩の痛みがある方は無理せず、できる範囲で行いましょう。

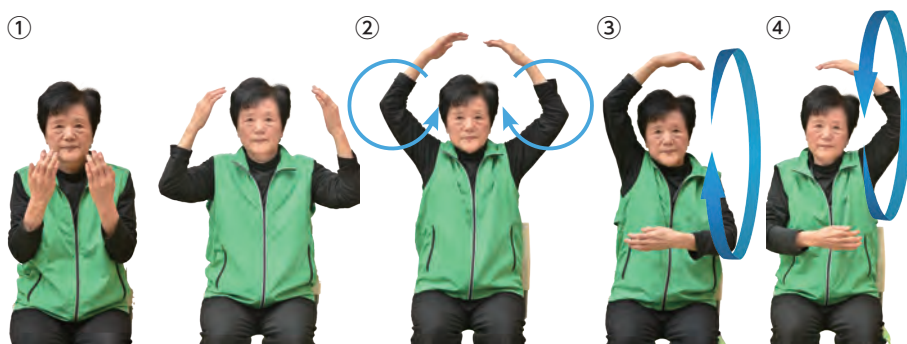
※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハさわやかな会」指導者の廣田タエ子さんです。



●猿まね体操

- ①両手のひらを顔に向ける。
- ②顔を洗うように内側から外側に、ゆっくり肩を回していき、少しずつ大きく回す。頭の上から、頭の後ろの方まで肩を回していく。
- ③両肩を右腕・左腕と交互に、前から後ろに大きく回す。（水泳の背泳ぎの様に回す。）
- ④後ろから前へと逆方向に交互に両肩を回す。（水泳のクロールのように回す。）
- ⑤徐々に小さく回していき、顔の前で終了。

ポイント 常に手のひらが自分の顔や頭に向くように気を付けましょう。



【参考】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

▼問い合わせ 役場健康長寿課成人健康係（☎611-2828）