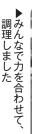
## 健康 カアップ 応援

とした食の力講座が開催されました。 米子先生を講師に、小学3年生から6年生を対象 7月28日に、薬剤師で料理研究家でもある境野

りました。 とお米の話を聞き、調理実習を行いました。 はんの作れる子どもになろうと、境野先生の野菜 **「野菜たっぷりみそ汁」、「大豆のキッシュ」を作** 調理実習では、「白米と玄米とカボチャごはん」、 「野菜の力を知ろう」と題し、明るく元気にご

の皆さんも調理補助で協力いただきました。 野菜の皮をむいたり、 と力を合わせて、手際よく料理をつくりました。 この講座には、食生活改善推進員(伊藤和子会長) 参加した小学生は2回の講座を合わせ71人で、 切ったり、 お米をといだり





▶カボチャを切るのは、 思ったより力がいります

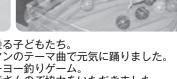












(上右) 大きなバルーンの上に乗る子どもたち。 (上左) 親子盆踊りはアンパンマンのテーマ曲で元気に踊りまし (下右) 意外に難しそうな水ヨーヨー釣りゲーム。 (下左) 街頭献血には、多くの皆さんのご協力をいただきました

内内 

## | 街頭戯画やヤンペーンを開催||191||ゲーム大会・寛祭の

いただきました。 間を過ごしました。このミニミニゲーム大会には郡山女子 大学の学生11人も参加して、子どもたちに遊び方を教えて ング、玉入れ、 7月17日にミニミニゲーム大会を開催しました。ボウリ 輪投げやバルーンで子どもたちは楽しい時

目

時

①9月24日(金)

④11月15日(月) ②10月1日(金)

昼間コース ③10月13日(水)

夜間コース

午後了時~ 午後3時~ で開催します。

クールを、今年は全4回、昼と夜の2つのコース

昨年開催し、大好評だったボディデザインス

ボディデザインスクール

参加者募集!!

り気分を味わいました。 ム、手作りうちわ作りや親子盆踊りなどでひと足先にお祭 た。また同時に「ミニミニ夏祭り」も開催され、魚釣りゲー ンが実施され、172 人の方に献血に協力していただまし また、7月19日には、えぽか駐車場で街頭献血キャンペー





#### 講 会 募集人数

対

各コース40人

褒50歳以上の男女 昼60歳以上の男女

えぽか(健康増進広場)

師 高知大学医学部

准教授 都竹 茂樹 先生

■申込受付期間

■申込方法 参加を希望される方は、 午前8時3分~午後5時 9月6日(月)~16日(木) ぜひ次の講

講演会『もう、メタボなんて言わせない 開催のお知らせ

演会にご出席ください。

時 くなるための運動と食事のコツを 招いて、カラダを変え、カッコ良 ボディデザインスクールの講師を 9月8日(水)午後1時30分~

場 えぽか(健康増進広場

学びます。

会会

♥問い合わせ先 保健課健康増進係(えぽか内)

**☎** 63-2780

### 21508

# では、一角のでは、一て、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、一角のでは、

# 影のの思いえばから思いでな

健康づくり・子育て・多世代交流、いろんな事業が開催されています。

そして、今年度の市の重点事業として開催した「こ事業に取り組んでいます。康づくり・子育て・多世代交流などに関する様々な宮市民元気いきいき応援プラザ「えぽか」では、健宮市民元気いきいき応援プラザ「えぽか」では、健

る事業を紹介します。(今回は、えぽかで行われている健康づくりに関す)

に参加していただきました。

ころの健康づくり事業」には、

多くの市民の皆さん



心の健康づくり(自殺予防)事業シンポジウムの様子。 会場の皆さんはパネリストの話に真剣に耳を傾けていました。

## とこるの健康づくり

両親の対応から、寄り添い、見守ることの大切さ葉に傷つき不登校となり、自殺を決意した時のごな一ターに、音楽療法士の近藤美智子さんほか4名のパネリストによる公開討論が行われました。 大森に傷つき不登校となり、自殺を決意した。 大森防) 事業シンポジウムが開催されました。 大森防) 事業シンポジウムが開催されました。 大森防) 事業シンポジウムが開催されました。 大森

題であるとして取り組みが必要と話しました。情子さんは、自殺は個人の問題ではなく社会の問ました。全国自死遺族総合支援センターの杉本さを話し、傾聴ボランティアがいることを紹介しこティの再生と、人の話しをよく聞くことの大切ニティの再生と、人の話しをよく聞くことの大切にあるとして取り組みが必要と話しました。

を話しました。

ポジウムとなりました。

ろの健康について関心の高さがうかがわれるシン

会場の皆さんからも質問や意見が相次ぎ、ここ

#### ■音楽療法とは・・・

音楽を聴いたり、演奏することによって、身体的・生理的な効果を応用して、健康向上や回復を期待するものと言われています。現代西洋医学で埋められない部分を埋める補完的な療法とも言われ、病の治療ではなく、症状の軽減やリハビリテーションに効果が期待されています。

写真:(上)近藤美智子先生。身振り、手振 りを交えてのミニコンサートでし た。

(下)近藤先生の歌と話で会場の皆さん も笑顔になりました。





## 可懸の力で《という》。『気気に

がら、5曲を披露。笑いあり涙ありのミニコンサートでした。ました。近藤先生が音楽療法に関する自身の体験を語りな療法士の近藤美智子さんによるミニコンサートが開催されこころの健康づくり事業シンポジウムに引き続き、音楽