健康をチェック!! 第3回









▲講演会 「心の窓を開きましょう」笹原美智子先生

お米と水を入れた袋に塩や昆布を入れて煮立て た非常食が日赤奉仕団により振舞われました。

楽城) 莉・田中彩恵(新北府)井上さ五十嵐玲奈(促進住宅)城野妃 ■小学6年生 陽(稲荷・今庄)浜本真結(甲 津田のどか(荒目)田中咲蘭 田村凌太郎(古木)辻野慎悟 (藤倉)山田楓華(観音)鈴木 くら(山王)朝倉桃花(社谷)三

谷)飯田結希(大門)山 道)山本将也(東谷)坂川祐太 箱田小百合・牧野泰之(東大 出明梨(社谷)小林彩女(小倉 介(桜町)戸田有砂(上別所)渕 (嶋)川端奈美(上平吹)末永皓 (甲楽城)寺内蘭樹(糠)

■中学3年生

梅田雄太(東大道)小 結月・西川浩志・ · 寺本元気 湯

桜和・畑力紀斗・古木なな木)小林希々嘉(小倉谷)川端 ら(桜団地)網田恭子(河内)加 一貴・中澤百伽(孫谷)南さく 晟・大河隼輔・ (荒目)山田光凱(観音)岩崎立 尾)藤季光樹(燧)山根慧真(古 (甲楽城)黒 抄・桑島拓海・ 今庄)藤原直希(栄)中澤 凪沙(糠) 山下慶士(稲 総三小春

稀(桜町)呉屋愛華(上 本直紀(金粕)關惇秀・ 横山勇樹(上野)岩嵜大暉・ 牧谷) 朝倉悠斗・内藤野乃花 村侑香(鋳物師)宮地杏奈(下 七虹(日野)小 大山智志(嶋)神門宏香・ **遥玲**(西大道)**清水聡子**(脇本) 大瀧健士朗・藤井智也・ ■5歳児 結香莉・三田 山口瑠 谷口



▲虫歯のない子表彰

▲山海里体操

ケーブルテレビでもお 馴染み町のオリジナル 体操。日頃から体を動

かすことはとても大切

▲健口づくり発信出前講座

とても気になるお口の健康をチェック。

出 ■指導育成功労者表彰 南越地区老人クラブ連合会長表彰

慧・苅安四郎兵衛(旭・湯尾) (日吉)井坂利男(天王)川上 榮(鋳物師)落井喜代志

> 波)赤澤久二(八飯) 百合子(下新道)杉原健夫(合 (上温谷) 畠山 山際トミエ(燧)伊藤佐和子 茂(荒目)中村

虫歯のない子表彰

■3歳児

の人が訪れ楽しみながら健康や福祉に触れていました。

と題してメンタルヘルスカウンセラー笹原美智子先生の講演が 長表彰の伝達が行われ、午後からは、「心の窓を開きましょう」 の発展に寄与されたとして、

たり、自由に計測して健康度をチェックしていました。

式典では、虫歯のない子ー27人の表彰や老人クラブ

人に南越地区老人クラブ連合会

計器などがおかれ、訪れた人たちは歯の健康について話を聞い

体重、身長などの体の基礎デ

夕が測れる

などのコーナーや、

福祉まつりが南条保健福祉センターで開かれま.

健口づくり発信出前講座と題した歯科検診

身近な福祉と健康をみんなで考える、

第3回保健

9月23日、

ありました。恒例の赤ちゃんハイハイよちよち大会や健康大鍋、

山海里体操や手話の体験コー

非常食の振舞い、

颯・嶋﨑楓也(嶋)藤﨑保乃華令菜・西口耕平(脇本)坂川 北田乃愛・奈良瑞希(東谷)谷 口萌瑛(清水) 今村京哉・越井 (上平吹)神門己遥・谷口桃々 中村文彦(東大道)

利田宙・ るな・三田村もも(鯖波)飯塚 朱音・山口鈴加(中小 扇由・白川裕晴・竹澤海渡 朱音・澤﨑裕斗(関ヶ鼻)岩端 平・谷口侑生・野﨑仁斗・毛 瑠月・内藤樹心・藤野間奏 空・山本華加(鋳物師)桂木 果・山口颯海(日野)杉本星 永田紅実(促進住宅)橋本千 人(上野)梅田愛美・澤﨑隼 山本光紀(桜町)茨田 (屋)細井

南越前町保健福祉まつり

健康大鍋

香・濵本有紗・松浦佳夏(甲晃(河野)谷野香奈・西穂乃楓(桜団地)新谷直広・寺下貴 将伍・ 楽城) 尾)上田晃大(久喜)西村宏人 太(天王)山本郁恵(稲荷・ 前田実穂(桜町)石山岳宏(馬 別所)赤澤和也(阿久和)北野 枝里子(下牧谷)戸田耕平(上 (荒目)赤田宙生(立石)向瀬 上免)野村柾人(山王)板谷昂 (脇本)平澤優太(上平吹)小谷 (東谷) 今村夏奈・

健康はみんなの願い ー健康はまず食生活から

ていますが、バランスよく摂取するためのポイントの1つはせません。1日に30品目を目標に食べることが大事と言われ健康を維持、増進していくために適切な食生活習慣は欠か 同じような食品に偏らないこと。

ら6群までの食品をまんべんなく食べているか自分の食生活す」を掲載しました。6つの食品群の表をみながら第1群か今月町民カレンダー11月の裏面に「食品とカロリーのめや に偏りがないかチェックしてみましょう! 牛乳、乳製品、海草…骨、歯をつくる魚、肉、卵、大豆、大豆製品…血液や筋肉等をつくる

淡色野菜、果物…からだの各機能緑黄色野菜…皮膚や粘膜をつくる 脂肪の多い食品…効率的なエネルギー源となるも類…エネルギー源となる 果物…からだの各機能を調節

第 第 第 第 第 第 6 5 4 3 2 1 群 群 群 群 群

表彰おめでとうございます

(敬称略・行政区順)