

健康をチェック!! 第3回



赤ちゃんハイハイよちよち大会



▲講演会 「心の窓を開きましょう」 笹原美智子先生



▲非常食 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。

南越前町保健福祉まつり



▲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です。



健康大鍋 食生活改善推進委員会による毎年お馴染みの野菜たっぷりの豚汁。薄味で美味しいと好評でした。



▲虫歯のない子表彰



▲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。

表彰おめでとうございます

(敬称略・行政区順)

南越地区老人クラブ連合会長表彰

指導有功労者表彰

- 山本 榮(鑄物師)落井喜代志 (上温谷) 島山 茂(荒目) 中村 百合子(下新道) 杉原健夫(合波) 赤澤久二(八飯)

虫歯のない子表彰

- 3歳児
 - 澤崎侑真・中村文彦(東大道) 橋本花音・藤木翔真(西大道) 北田乃愛・奈良瑞希(東谷) 谷口萌瑛(清水) 今村京哉・越井 合菜・西口耕平(脇本) 坂川 颯・嶋崎楓也(嶋) 藤崎保乃華 (上平吹) 神門仁遥・谷口桃々 果・山口颯海(日野) 杉本星 空・山本華加(鑄物師) 桂木 瑠月・内藤樹心・藤野間奏 人(上野) 梅田愛美・澤崎隼 平・谷口侑生・野崎仁斗・毛 利田宙・山本光紀(桜町) 茨田 朱音・山口鈴加(中小屋) 細井 なるな・三田村もも(鯖波) 飯塚 朱音・澤崎裕斗(関ヶ鼻) 岩端 扇由・白川裕晴・竹澤海渡・ 永田紅実(促進住宅) 橋本千 穂(北府) 佐々木陽向(旭・湯
- 5歳児
 - 大瀧健士朗・藤井智也・藤木 遥鈴(西大道) 清水聡子(脇本) 大山智志(嶋) 神門宏香・谷口 七虹(日野) 小川結香莉・三田 村侑香(鑄物師) 宮地杏奈(下 牧谷) 朝倉悠斗・内藤野乃花・ 横山勇樹(上野) 岩寄大暉・山 本直紀(金粕) 關惇秀・山口瑠 稀(桜町) 呉屋愛華(上別所)

健康はみんなの願い 健康はまず食生活から

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つは同じような食品に偏らないこと。

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群から第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に偏りがないかチェックしてみましょう!

- 第1群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品…血液や筋肉等をつくる
- 第2群 牛乳、乳製品、海藻…骨、歯をつくる
- 第3群 緑黄色野菜…皮膚や粘膜をつくる
- 第4群 淡色野菜、果物…からだの各機能を調節
- 第5群 穀類、いも類…エネルギー源となる
- 第6群 油脂類、脂肪の多い食品…効率的なエネルギー源となる

- 五十嵐玲奈(促進住宅) 城野妃 莉・田中彩恵(新北府) 井上さ くら(山王) 朝倉桃花(社谷) 三 田村凌太郎(古木) 辻野慎悟・ 津田のどか(荒目) 田中咲蘭 (藤倉) 山田楓華(観音) 鈴木 陽(稻荷・今庄) 浜本真結(甲 楽城)
- 小学6年生
 - 箱田小百合・牧野泰之(東大 道) 山本将也(東谷) 坂川祐太 (嶋) 川端奈美(上平吹) 末永皓 介(桜町) 戸田有砂(上別所) 洲 田明梨(社谷) 小林彩女(小倉 谷) 飯田結希(大門) 山 純子 (甲楽城) 寺内蘭樹(糠)
- 中学3年生
 - 梅田雄太(東大道) 小川 慎 (東谷) 今村夏奈・寺本元氣 (脇本) 平澤優太(上平吹) 小谷 枝里子(下牧谷) 戸田耕平(上 別所) 赤澤和也(阿久和) 北野 将伍・関 結月・西川浩志・ 前田実穂(桜町) 石山岳宏(馬 上免) 野村柁人(山王) 板谷昂 太(天王) 山本郁恵(稻荷) 湯 尾(上田) 晃大(久喜) 西村宏人 (荒目) 赤田宙生(立石) 向瀬 楓(桜町地) 新谷直広・寺下貴 晃(河野) 谷野香奈・西穂乃 香・濱本有紗・松浦佳夏(甲 楽城)