

集まれ NPO

non-profit organization

みんなの笑顔が絶えない
楽しいサロン活動を行っています

私たち「丸塚いきいきサロン」は、近所に住む六十歳以上の女性二十人のグループで、月に二日程度、地域福祉の推進を目指した活動を行っています。

サロンでは、みんなでラジ体操や健康体操などを行い、体をほぐして心身を整えたり、ひな人形やクリスマスリースなど季節に合わせた小物を作製したりします。また、

効き目が抜群のホウ酸団子も作ります。このように私たちは、できるだけ体や手先を使い、ほけないように心掛けています。

健康については、市の保健師さんを講師にお招きし、お話を伺います。生活習慣病の予防や口腔衛生、

インフルエンザ予防など、健康について学ぶ機会をたいせつにしています。また、近所の喫茶店で楽しむおしゃべりも、笑顔や笑い声が絶えない楽しい活動の一つです。



団体名：丸塚いきいきサロン
代表者：松枝恵子
TEL：93-1307

本年度、市制施行七十周年記念式典において、私たちの活動に対して市から感謝状をいただきました。今までの活動が実を結び、大変喜んでいきます。これからも明るく、笑いの絶えない活動を続けたいです。

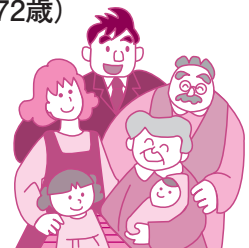
健康福祉推進都市
TOYOKAWA

私の健康習慣とあき



市田町
河合典子さん
(72歳)

四季を感じながら生活することが
健康のポイントです



とよかわ健康づくり計画「健幸家族」

私は、二十年ぐらい風邪をひかず、膝や腰などの痛みも感じたことはありません。それは、日々の運動と食事のおかげだと思っています。

運動といっても特別な事をしていないわけではありません。週に三、四回、家の近くの田んぼ道を四季の変化を楽しみながら歩いています。「つぼみが膨らんだ」「今日の風は冷たい」「日が短くなってきた」など、同じ道でも毎日違う印象を受け、飽きません。

歩いていると体調の良し悪しも分かります。体の声に素直に従い、無理せず歩

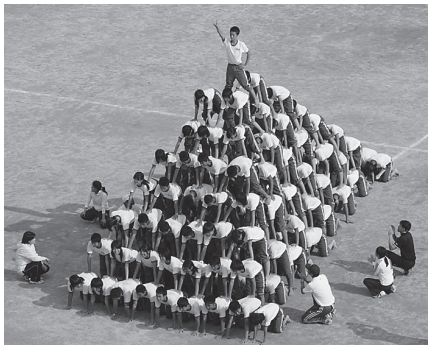
いています。

また、食事でも四季の変化を楽しんでいます。季節を感じるための一番の方法は、旬の食材を食卓に並べることです。旬の食材は、頂き物として手に入ることも多く、手の込んだことをしなくてもおいしく食べられます。

このように、四季を感じて毎日を送っていると生活のリズムも自然と整ってくるように感じます。よく動き、ご飯がおいしく食べられるので、元気になります。四季の力で、充実した毎日を送ることが私の健康のポイントです。

スクールレポート!

小坂井中学校には、三つの自慢があります。一つ目は、平成三年から始まったカナダとの国際交流事業です。今年も十二人の生徒がカナダの中学校で、さまざまな経験をする事ができました。二つ目は、誓いの言葉です。小坂井中学校では、朝の会で必ず校訓と誓いの言葉の唱和を行っています。この誓いの言葉は、全校生徒の思いを集めて作られました。先生に頼るのではなく、自分たちの力で学校生活をより良くしようという、坂中生の熱い思いが込められています。三つ目は、体育大会のマ



スゲームです。体育大会のフィナーレを飾る、三年生にとっては一番の見せ場です。中でも、最後の八段ピラミッドは壮観です。これからも、小坂井中学校の特色ある活動をたいせつにしていきます。

さまざまな特色ある活動が坂中の自慢です



小坂井中学校
スクールリポーター
3年2組
浦野未来さん

青春 Smile Talk

スマイルトーク

碓井理恵さん (23歳)



私は現在、市内の保育園に勤務しています。今年で四年目となり、一つの仕事に対し、少しずつ自信が持てるようになりました。食事やトイレなどの生活習慣が身に付くように、一人一人の成長に合わせて保育を心掛けています。時間をかけ、できなかったことができるようになっていく子どもたちの姿が、何よりも励みとなっています。

わんぱくショット

WANPAKUSHOT



せいあ
聖空くん
平成25年4月17日生まれ
池田エメルソン・香里さんの長男

3カ月になり、お話しやおもちゃで遊ぶことが多くなったね。

元気いっぱい、優しい男の子になってね。



すすむ
奨くん
平成22年9月10日生まれ
太田直樹・垂貴さんの次男

けんかもいっぱいするけど、優しいみことお兄ちゃんのこと大好きなすすむ君。いつまでも2人仲良しでいてね。

このコーナーに登場するお子さんを募集しています。住所、氏名、電話番号を明記のうえ、写真とコメントを秘書課わんぱくショット係(〒442-8601諏訪1-1)へ、お送りください。