



町民の集い カムカムエヴリパティ 参加者80名 大盛況！ たのしかった～ 気持ちよかった～ やってみよう～

先日15日（日）、町内にお住まいの4名の方々に実践発表していただきました。各人のキャリア、得意分野のお話がとても興味深く、楽しい時間があっという間に過ぎました。大変、ご苦勞をおかけしました4名のみなさん、本当に有難うございました。 ※以下の○印は参加者アンケートより。

テーマ 健康なライフスタイルづくり！ “毎日コツコツ継続の秘訣（コツ）”



中国政府公認中国茶芸師、中国茶のソムリエ、日本煎茶道黄檗売茶流師範
松政 小百合 さん（第3地区町内在住）

健康の素は心の保ち方 ～笑顔は健康の華～

○自分を大切にすることを継続

することで自己肯定感が高まり、心の健康につながるんだな～と思いました。

○健康を考えるとついついサプリメントや薬に頼りがちになってしまうのですが、「お茶」と言う身近な食で継続できるので、これならできるかもと感じました。

○中国茶や漢方のことをもっと知りたいと思いました。笑顔も健康の秘訣だと改めて思いました。

石川県立大学教授（畜産コンサルタント、作物野生鳥獣害対策アドバイザー）

平山 琢二 さん（第2地区町内在住）

ココロとカラダに幸せホルモン

○身近な犬、猫の生態含めて専門分野のお話か

ら心身の健康作りまで、とても意義がありました。

○動物が癒やされ、かわいがる人も癒やされ、それを見ている周りの人も。こうして皆が笑顔でいられる世の中であってほしいと思いました。

○愛情を受けるだけでなく与えることでも、幸せホルモンの分泌につながるということが分かりました。



あんまし、深く考えんがや

ベテランランナー

橋田 昭一 さん（第1地区町内在住）

○三日坊主にならないように無理せずやれる時にやれ

ばいいと言う「いい（良い）加減」を目標にして行きたいと思いました。

○自分の気持ちを理解して自分をコントロールされるのが上手だなと思い、見習いたいです。

○あれこれ考えずに先ず一歩踏み出し行動する、そのことで得られるものがたくさんある気がしました。

ベテランランナー N02

中村 洋幸 さん（第4地区町内在住）

小さな成功体験の積み重ね

○何となく過ごしているとあっという間に日々

が過ぎてしまうので、日々小さな目標を見つけられるよう意識していこうと思いました。

○目標達成→自己満足これが継続につながる、人生目標を持つことが大切だと思いました。

○「姿勢」が悪いという話を聞いてハッとしました。簡単なトレーニング話を教えて頂いたので続けてやってみたいです。



◆◆ 能美市健康推進課より 保健士 喜多 利英子 さん ◆◆

健康は自分のカラダを知ること(検診)から

○毎日飲んでるスポーツ飲料、ジュース、、、ビール！ 予想

以上の糖分でびっくりしました。考えようと思います。検診にも行こうと思います。

★ 6月29日 8:30~10:00 がん検診(肺、胃、大腸) 公民館 ★ 集団検診7/5~10/16市内3カ所



◆◆ ヨガ体験 講師：能美市ヨガ協会インストラクター 安田詔子 さん ◆◆



無理せず、呼吸に合わせて、心地よく

○椅子に座って簡単にできるヨガがたいへん気持ちよかったです。会社でも仕事の合間にやってみようと思いました。



◇ その他の感想より ◇

- 4名の実践発表を参考に、これから生きていきたいと思います。大変参考になり良かったです。貴重なお話ばかりでした。ありがとうございました。
- 松政さんや平山さんのように、新しい住民の方を知ることが出来て良かったです。ヨガで教えて頂いたことを続けていきます。
- どなたもイキイキとお話ししていたので健康そのものなんだろうなと実感しました。私も少しでも見習えたらと感じました。講師のみなさん、貴重なお話、ありがとうございました。

5/20(金) いきいきサロン開催 人生100まで 毎日食べる食の見直し



毎月第3金曜日の10時から、民生委員、健康推進委員、福祉推進委員の方々のお世話により公民館で開催しています。おつかれさまです。

今回は、能美市健康推進課の栄養管理士山森さんによる「食事バランス塾」でした。黄色、緑色、赤色の食材のバランスの大切さを学びました。因みに、黄色はお米、卵などのタンパク質、緑色は野菜、赤色は肉類などです。「町民の集い」でも保健士の喜多さんから糖分の摂取についてお話がありました。この機会に、毎日、口に入れる食を見直してみましよう！

**つながり隊
レポート**

今回の講師を務めは、第1地区にお住



日の丸、対角線、、、なるほど!

達也さんご夫妻(右)でした。素晴らしい資料等、本当に有難うございました。映える写真を撮るために必要なこと、特に「構図」「加工」について分かりやすく教えて頂き、参加者はスマホを手に手に悪戦苦闘？(笑)しながらも最後まで頑張ることが出来ました。(参加者13名)

5月22日 写真講座

て頂いたの
まいの三浦



佐野町を撮ろう!

文化祭フォトコンテストに向けて「実践編」を計画しています。後日案内!

佐野町公民館事務所 〒923-1112 能美市佐野町ウ14甲
 TEL/FAX : 0761-57-1300 9:00 ~ 12:00 (土、日、祝日はお休みです)
 HP(ホームページ): <https://sanomachi.com>
 ※ ホームページでもお知らせや活動などを掲載しています。

ホーム
ページ

