

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

計画に基づいて実施した「元気ニコニコ健康まつり」についてお知らせします。
天候にも恵まれ、大勢のボランティアスタッフの方にご協力いただき大盛況でした。

01 主なテーマ「こころの健康づくり」

▶**こころの健康づくり講演会「周りの人に元気がないと気付いたら…」**
公徳会 若宮病院 院長 栗田征武氏

- 家族や地域の人など、自分の周りにいる大切な人のこころの変化や不調に気づいた時の接し方や具体的な支援方法について、丁寧にわかりやすくご講演いただきました。
- こころの健康づくりについて広く皆さんに知っていただくため、また、こころの病について正しく理解し、こころのサポーターとして互いに支え合える地域をつくるために開催しました。講演をお聞きして、自分たちの役割について再確認しました。

**02 食育体験**▶**おにぎりにチャレンジ！・豚汁試食**

- 昨年に引き続き、JA山形おきたま様からご提供いただいた新米の『はえぬぎ』を使って、昼食のおにぎりを自分で握って食べました。子どもから大人まで多くの方々に参加いただき、30kgをあっという間に食べ尽くしました。本当に美味しいお米でした。
- 町の豆プロジェクトの「秘伝」と「雪音」を使ったみそをつけていただきました。豆の品種によってみその味も違いました。
- すべて地元の材料で作った豚汁にも豆プロジェクトのみそを使用し、大変好評でした。

▶**子ども料理教室**

子ども料理研究家 鈴木真由美氏

- 昨年、食育講演いただいた浅立出身の鈴木先生に今年度もおいでいただき、5歳から小学生までを対象に開催しました。
- 旬を迎えた野菜をふんだんに使った『ケーキ寿司』を、子どもたちは大人の手を借りずにがんばって仕上げ、その出来栄にみんな満足気でした。長い時間にもかかわらず、集中して取り組む姿に、子ども料理教室の本来の意味を知りました。子どもたちからはまた参加したい、おいしかった、楽しかったの声が聞かれました。

**03 元気いっぱい子どもの健康づくり**▶**親子ふれあい体操**

健康運動指導士 今野陽介氏

- 子どもの体力や運動能力の向上のため、体幹を鍛える体操をご指導いただきました。大人にとっては大変な運動も多く、ついていくのが精一杯でしたが、子どもと過ごす時間は、大切な楽しいひと時となりました。

