

- 町の掲示板 2
- 町の話 11
- know「農」 14
- カルチャー 15
- 町の情報ひろば 16
- 素敵人 18
- こうげマンが行く! 18

特集 一人ひとりの健康づくりを考える



すくすく元気に、こうげの宝

7月4日(水)1歳未満のお子さんを対象に、乳幼児健診が行われました。げんきの杜夫広間では、泣いたり、笑ったりの元気一杯な子どもたちで賑わい、それぞれの成長を感じさせる場となりました。



●編集発行/上毛町役場企画情報課 ●印刷/第印刷株式会社
〒871-0092 福岡県上郡上毛町大字垂水1-3-2-1
TEL 0979-723-1111 FAX 0979-723-6664

人の動き

6月30日現在

- 人口 8,055 (-8)
- 男性 3,803 (-9)
- 女性 4,252 (+1)
- 世帯数 3,090 (-5)

参考

平成17年10月11日合併時

- 人口 8,499
- 世帯数 3,057

ごみの量

6月30日現在

- 可燃ごみ 120.67t (-24.13t)
- カン・ペットボトル 4.00t (+0.78t)
- びん 4.85t (+0.69t)
- 古紙他 12.75t (-5.02t)
- 可燃粗大 4.11t (+0.76t)
- 不燃 5.82t (-2.10t)
- プラスチック製容器包装 1.76t (-0.13t)
- 紙パック、白色トレイ 0.05t (-0.01t)

※()内は前月増減

健康で生き生き暮らせるまちにしよう

生涯を通じた健康づくりを実践している方と推進している方を紹介します。



筒井 義男さん (宇野西区)



東 エイ子さん (下唐原西1区)



健診の大切さを痛感します

町の健診を受け始めて、6年になります。自分自身の健康づくりのため、毎年町の健診や保健指導を受けていますが、平成16年から一人暮らしとなり、自分で健康管理をしていかなければならないと思ったことをきっかけに健診を毎年受け続けています。健診は、自分の健康を確認できる機会でもありますし、その後の保健指導については、様々な話を保健師さんとする中で、自分の生活に合った健康に役立つものを取り入れようと思いついています。

また、健康づくりは健診を受けることだけではないと思います。日頃から健康のために行っていることがあります。食事に関しては、野菜をたくさん食べること、腹八分を日々心がけています。運動に関しては、家に閉じこもらず、なるべく外に出て体を動かすようにする等、自分や家族のために日々頑張っているところです。

さらに、趣味・生きがいを持つことも健康の秘訣だと思います。私の趣味の一つにカラオケがありますが、カラオケは昭和58年頃から続けており、今も週2回行っています。近所の方と集まる機会でもありますし、自分自身いい運動にもなっています。

誰しも、年を重ねるごとに病気にかかりやすくなります。一人でも多くの方が早めの健診を受け、自分自身の健康管理に努めてくれることを願っています。

地域の方と交流を深めながら健康づくりを推進していきます。

健康づくり推進委員を務めて3年になります。以前は看護師として勤めており、健康の大切さは常日頃から感じていました。現在は推進活動や健診の取りまとめを通じ、地域の方とのつながりを持つことができ嬉しく思います。自分の健康状態を確認するために、健診を受けることはとても大切なことだと感じます。その後の健康管理に役立つきっかけ作りにもなるからです。健康に関する情報に関心を持ち、推進活動の際に役立てるように心がけています。多くの方に健診を受けていただけるよう、町の現状などを地域の方にお伝えしていければと思います。

健康づくりと地域の方との交流を深めるため、グラウンドゴルフやゲートボールに参加しています。健康に関する話題も多く、情報交換の場となっています。また趣味は山登りで、2年前は友人と富士登山をし、中国の高地にある九寨溝にも行ってきました。町内の山にも良く出かけています。自然あふれる町に住むことができ、とても嬉しく思っています。町内で採れる栄養豊富な野菜を食事に取り入れ、バランス良く、三食きちんと食べることが健康の秘訣です。

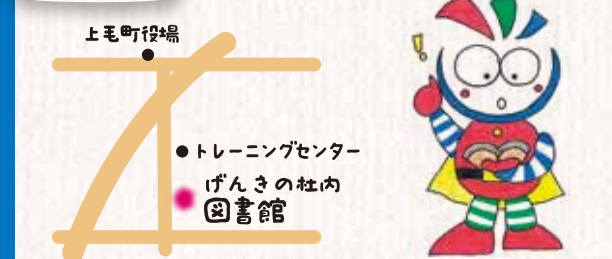
健康づくり推進委員として、これからも健康づくりのためにお役に立つことがあれば嬉しく思います。

こうげマンが行く!

図書館って楽しいね!

今月の訪問地 **ハッ並**

イラスト/絵本製作委員会 東みどりさん



夏休みになるとこうげマンはげんきの杜の中にある図書館によく行くよ。館内には絵本から実用書、DVDなども含めて約3万点が項目ごとに並べられていて、自由に手にとって見ることができるんだ。利用者は町内外も含めて1か月に約560名、中でも毎月入荷する新書コーナーは大人気で、今は8月13日の怪談の日にちなんだ「こわい本のコーナー」もあるんだって。毎月、保育所や小中学校、放課後児童クラブにも本の貸し出しをしているよ。

夏の図書館まつりで行われたスイーツ教室にはたくさんのお友だちが参加してくれたんだよ。

図書館では春、夏、秋に「図書館まつり」を開催して本の読み聞かせやパネルシアターなどを行っているんだよ。ボランティアの方々が小学校などで読み聞かせを行ってくれているおかげで本への感心が高く、みんなすっかり楽しく聞いてくれるんだって。お昼は村のパン屋・SUN自慢のパンの販売もあるよ。

スタッフのみんなは赤ちゃんと保護者の方が本に接する機会が少しでも増えるように、畳の部屋に絵本を並べたり、お母さんが本を探す間は手作りのカードで遊んであげたりしていたよ。

夏休みのダントツ人気は理科や工作などの自由研究の本と課題図書や指定図書のコーナー。涼しい室内で宿題をするお友だちも多いんだって!

ぼくのおすすめは食べ物のお話を学んだり家族で料理を作る本! また年2回、本の入れ替えの時にリサイクルコーナーを設けて本をプレゼントしているんだよ!