

2/1
(土)

チョイと健康フェスティバル

各地区で活躍する健康づくり推進委員の活動の成果発表を高浜エコハウスで開催。日ごろは、「みなみ」「きた」「ひがし」の3グループにわかれて健康づくり事業の普及推進をしていますが、フェスティバルでは3グループ合同で血圧・体脂肪・骨密度などの健康チェック、健康体操などを実施。当日は、健康に関心のある多くの方が来場されました。



▲骨密度が低いと骨がもろく骨折しやすいので、運動とカルシウムの摂取を!



▲タンパク質が豊富でローカロリーな麩のラスクの試食



▲体脂肪率は体に含まれる脂肪の割合。高いかな?



▲BMI(肥満度)は身長からみた体重の割合。どれぐらいかな?



▲「転倒予防体操」息を吐きながら前へ倒して…



▲健康宝くじは何が書いてあったかな?

2/9
(日)

大家族ひえだ川駅伝

幼稚園児からお年寄りまで、47チーム250人が参加。最長でも900mと少し短めのコースにはたくさんの声援と笑顔であふれ、参加者は川沿いを元気いっぱい走り抜けました。走り終えた人は「久々に走って疲れたけれど楽しかった。」「子どもたちのがんばりに元気をもらった。」と話してくれました。

地域の人たちが大切にしている稗田川には、自然の美しい魅力がたくさんあります。みなさんも、一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。



▲「よーい…どん!」寒さに負けず元気に駆け出す園児たち



▲きれいな稗田川沿いだから気持ちよく走れますね。



▲ゴールの瞬間はとても盛り上がりました。