

1/8 自治会長研修

海田町自治会連合会では、各自治会活動の参考とするため、大竹市役所を訪問し、自主防災組織の取組について学びました。

災害が起こったとき、自分の命は自分で守る「自助」が最も重要であることを再認識しました。そして、災害を自分事として捉えることが、防災の基本であることを学びました。

参加した自治会長からは、「顔と名前が一致することで信頼関係を築くことが大切」、「個人情報の守秘義務とのバランスを考えて取り組んでいくことが重要」などの意見が聞かれました。



問 住民活動センター(役場1階)  
☎823-9225 (FAX兼用)

1/21 誠錬會 坂原道場の選手が全国大会で入賞!

誠錬會 坂原道場所属の選手が空手の全国大会で入賞を果たし、町長を表敬訪問しました。

さかはら まこと  
○坂原 誠人さん(海田南小学校2年)(中左)  
大会名:第11回リアルチャンピオンシップ決勝大会 小学2年の部  
成績:第3位

おちかいと  
○越智 凱翔さん(海田南小学校1年)(中右)  
大会名:第13回全日本ジュニアチャンピオンシップ 小学1年の部  
成績:ベスト8



問 かいだブランド課(役場3階)  
☎823-9212 FAX.823-9203

1/22 呉特別支援学校高等部の生徒による「地域貢献活動」@役場

広島県立呉特別支援学校高等部の生徒に役場内の清掃・公用車の洗車、カフェサービスなどを行っていただきました。

今回はカフェサービスの他、呉特別支援学校製品作りグループによる自作の巾着・コースター・小筆の販売もあり、にぎわいました。

今年度の活動もいよいよ次回(2月19日(木))が最終回。呉特別支援学校の皆さん、最後までよろしくをお願いします!



問 かいだブランド課(役場3階)  
☎823-9212 FAX.823-9203

人生100年時代  
健康長寿をめざそう

美しさは健康から。自分を大切に、  
すてきな未来を手に入れよう!

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

『女性の健康週間(3月1日~3月8日)』です。

健康・食事の相談  
受け付け中!

健康は、若いときからの健康的な生活習慣の積み重ねでつくりあげるもの。若年女性の健康問題の一つとして、『やせすぎ』からくる骨の弱さがあります。過度なダイエットや栄養不足は、骨粗しょう症のリスクを高めます。今日からコツコツ、骨を強くするための生活習慣を身につけましょう。



なぜ骨活?

骨量(骨密度)は20歳ごろにピークに達します。その後、加齢とともに減少していき、特に女性は50歳を過ぎたところから急激に骨量が減ってしまいます。たとえ10代であっても無理なダイエットなどで必要な栄養が摂れていなかったり、運動不足や睡眠不足だと、骨の成長が悪くなり、骨折しやすくなることもあります。

折れない生活をはじめましょ★『骨粗しょう症予防と改善6か条』

- 1 食事は規則正しく、バランスよく
- 2 カルシウム(乳製品・緑黄色野菜・大豆製品・小魚など)をたっぷり取る
- 3 運動習慣を身につける
- 4 日光に当たる
- 5 お酒、たばこ、コーヒーなどの嗜好品の摂り過ぎに注意
- 6 骨密度をはかる検診を受ける

オール広島・骨活プロジェクト

「小松菜」と「ちりめんじゃこ」  
カルシウムのダブルアタックで骨強化♪  
カルシウムをより手軽に・・・  
小松菜とちりめんじゃこの  
ふりかけ

材料

- 小松菜 1束
- ちりめんじゃこ 50g
- 白いりごま 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- サラダ油 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1

- 1 小松菜は、洗ってみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをよく炒り、取り出す。
- 3 同じフライパンにサラダ油をたし、小松菜をよく炒める。
- 4 ちりめんじゃこを戻し、砂糖としょうゆを加え、火を止め、白いりごまを散らす。

(提供:海田町ヘルスマイト&安芸地区地域活動栄養士会)