

健康づくりは食卓から

立田地区で栄養教室

毎日の食卓から、健康づくりを進めていこうと、立田地区の主婦たちが二月十八日、栄養教室を開きました。

今までにも年一回程度は、このような教室を開いていましたが、今回は十月から四回に分け、「バランスのとれた栄養」「貧血予防」「肥満予防」「減塩」をテーマに、重点的に勉強しました。

最終日のこの日は、高血圧の原因になる塩分の取り過ぎをテーマに、減塩料理の講習会です。メニューは、身近な材料を使った揚げ物、



説明を聞き、楽しく料理する婦人たち

和え物など五種類。先生の細かな説明を聞きながら、各料理に取り組みました。

参加している婦人からは、「ここで習ったことを、必ず家庭で実行しています」「肥満予防の勉強をして、腰のあたりがスマートになりました」と、とても好評。

指導している中央保健所の宮田福先生は、「まず料理する主

就職生を激励

中卒生28人が社会人に

この春、市内四中学校の卒業生は四百七十三人、うち二十八人(男十八人、女十人)が実社会に出て働こうとしています。

三月五日、この就職生を励ます会が市役所で開かれ、校長先生や担任の先生、教育委員会の関係者などから激励されました。

小笠原市長から「自分の仕事はだれにも負けないという自信と誇りを早く持つようになってほしい」との励ましの言葉に対し、就

婦が実践し、それが口コミで広がり、地域全体の健康に役立って欲しい」と話していました。

最後は、この婦人部のテーマソング「なかよしこよし」を歌って、出来上がった料理の試食会。最終日ということで、お酒もチョッピリ入り、教室の成果を話し合っていました。

この立田婦人部は、山本春子会長がリーダーシップをとってまとめ、また地区の保健婦さんの協力を得て、「健康を守るのは主婦の役目」と自覚して、地域の健康づくりに一丸となって頑張っている。

職生を代表して香南中の山本民生君が「いつのまにか三年が過ぎた。中学校で教わったことを忘れずに、一生懸命頑張ります」と謝辞を述べました。

毎年、中卒就職生は、一カ月が過ぎると三分の一が転職したり、辞めたりすることですが、困難に打ち勝ち、初心を貫いていてほしいと思います。頑張れ、就職生!

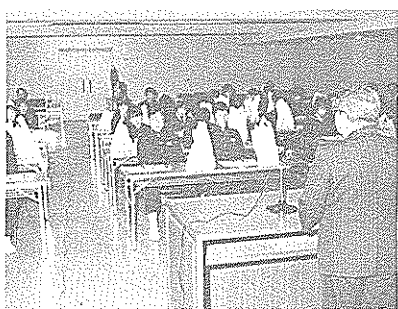


子ども会のおじさんたちの熱演に見入る子どもたち

手作りの人形劇で 各小学校を訪問

子ども会活動に積極的に参加し、たくましい子どもに」と、今年も恒例の南国市子ども会キャラバン隊の学校訪問が二月二十四日行われ、南コースの三番目に三和小学校を訪ねました。

まず、前の訪問先の日常小学校



就職生は先生らから励まされ社会へ巣立っていった

から、野村まりさんと岡村としゆき君が、「日常地区の子ども会では、夏休みのラジオ体操や廃品回収など、いろいろな活動に頑張っています」とメッセージを送り、次に子ども会のおじさんたちからシバキごまなどのおみやげをもらいました。そして、いよいよお待ちかねの人形劇。

今年は、「にわとり長者」と言って、朝早くから村人を働かせようとする悪い庄屋を、村人がこらしめるお話。この台本も人形も全て手作り。今年に入ってから、子どもたちに喜んでもらうと、夜遅くまで練習を重ねました。

途中、舞台裏が見えるハブニングがありました。子ども会のおじさん、おばちゃんたちの熱演に楽しそうに見入っていました。