

健康づくりの相談は

お気軽に生活改善推進員に

市では、毎年成人病検診とが
んの早期発見のために検診を実
施していますが、病気にならな
いたためには日常生活がたいせつ
です。

最近の栄養状態は、栄養所要
量は充足してはいますが、必要以
上は占める成人病は、習慣性と
言われています。一人一人の食
習慣を見直し、いかにして病氣

を予防して健康を保持、増進さ
せていくかという観点から市は
生活改善推進員さんにアドバ
イスをお願いしています。

この生活改善推進員は、市
が行っている年十回の栄養教室
で病気に関する講習や栄養食に
関する実習などを受けた方に委
嘱しているもので、現在市内各
地区で百五十三人の方が活動し
ています。

「自分の健康は自分で守る」
をスローガンに貧血予防食や減
塩食、高血圧予防食、カルシウ
ム食等の成人病予防食の伝達講
習を行っています。また、夏休
みには「母と子の料理教室」も
開いて、地域の健康づくりのリ
ーダーとして活躍されています。
健康づくりについてお近くの推
進員さんにお気軽にご相談くだ
さい。

食生活改善推進員名簿

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
黒奈	滝路 吉川 美津	東崎	山中 秋子	篠原	池本 澄子
	平田 邦子		山崎 正子		野村 豊子
	西内 貴子		永吉 智嘉子		野村 三子
白木谷	平田 富士子	陣山	西岡 富子	田村	細木 重子
	唐岩 香代子		池上 幸子	金立	末政 賀子
	竹内 園子	三島	岡本 米子		藤本 副澄子
	黒岩 勇子		高田 富美子		村山 千津子
亀岩	武内 緒子	上末松	橋田 富久子		岡光 志子
	島本 志津子		池知 賀代子		山依 光子
外天	坂本 秋子	下末松	島田 清子		吉本 松子
行合	金田 洋子		植野 ひとみ		小島 真子
成谷	小野 寺仁美		岩野 公子		種内 枝子
才久	島崎 絹子		二宮 春恵子		島内 豊子
	高芝 春子	廿枝	野島 多津子		石川 政美子
	久米 百合子		別役 敏子		濱地 好江美子
	竹村 重静	日吉町	角田 菊子		岡崎 村田
植田	徳橋 和香美	駅前町	福川 玉恵子		常徳 岡
植野	古谷 初美	後免町	森知 照子		片岡 貴美子
	山崎 静子	上野田	中村 共子		速瀬 裕子
	岡本 末美	下野田	井上 美佐子		西森 倫子
領石	安岡 富	大埔甲	西森 倫子		吉川 美昭子
	北村 よしえ		溝淵 吉川		小松 澄子
	北村 厚子	大埔乙	山崎 森子		大谷 澄子
岡豊町	竹崎 不企子	見野原	秋澤 みさを		藤村 理美子
岡豊町	川添 茂子		楠本 純子		秋澤 純子
岡豊町	岡田 百合子		曾我部 重子		常光 三子
岡豊町	森田 美知子		中村 隆子		上田 啓子
岡豊町	竹村 郷子		野島 明子		野本 フサ子
岡豊町	葛目 治子		野本 フサ子		中原 佳子
岡豊町	北村 眞喜子		田原 佳子		山本 美香子
岡豊町	川田 榮子		山本 美香子		武市 恭子
岡豊町	和泉 三千子		浜田 山和子		山田 千利子
岡豊町	石津 ミチ子		山田 千利子		山田 千利子
岡豊町	浜田 千恵子		山田 千利子		山田 千利子
岡豊町	戸田 絹子		山田 千利子		山田 千利子
左右山	高村 三喜子		山田 千利子		山田 千利子
比江	山本 昭子		山田 千利子		山田 千利子
	乾 京子		山田 千利子		山田 千利子
	小松 富美子		山田 千利子		山田 千利子
	小松 貞洋子		山田 千利子		山田 千利子
	小松 文知子		山田 千利子		山田 千利子
西東	公文 八重子		山田 千利子		山田 千利子
	傍士 重子		山田 千利子		山田 千利子
	岡林 礼子		山田 千利子		山田 千利子
	岩 貞		山田 千利子		山田 千利子

南国市民

囲碁大会

第十六回南国市民囲碁大会を
次の日程で開催します。毎年た
くさんの方が参加し、盛大に行
われていますが、毎々若年の棋
力の充実が局面に見られ、また
老年者も非常に楽しく対局され
て、会場は常になごやかな気分
が満ちています。今年もお誘い
合わせの上多数ご参加ください。
■主催 教育委員会南国囲碁ク
ラブ

- 参加資格 南国市民及び市内に通勤している方
 - 日時
 - C組 (級位の方)
 - 四月二十九日 午前十時
 - B組 (初段、二段の方)
 - A組 (三段以上の方)
 - 四月三十日 午前十時
 - 場所 南国囲碁クラブ (南国ショッピングセンター前トラヤビル三階)
 - 申込受付 当日会場で十時まで
 - 参加料 千円
- 詳しいことは、南国囲碁クラブ (☎3867) までお問い合わせください。