

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(87)



～暑い夏を元気に過ごす秘訣“早寝・早起き・朝ごはん”～

暑い夏、元気に過ごしていますか。夏を元気に過ごすために、夏休み中の子どもの食生活を中心にポイントを紹介します。食生活を見直し、暑い夏を乗り切りましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの実践ポイント

- 「早寝」をする 睡眠を十分に取って、疲れをためないこと。昼間、しっかり体を動かし、決まった時間に夕食を食べ、毎日午後9時ごろには寝ましょう。
- 「早起き」をする 午前7時ごろには起き、太陽の日差しを浴び、体を動かして目を覚ましましょう。
- 「朝ごはん」を食べる 子どもの頃から『早寝・早起き』をすることで、朝ごはんを食べる習慣が身に付きます。特に朝ごはんを食べることで、体温が上昇し頭や体が目覚め、胃腸を動かすことにより便秘予防になります。

“多くの種類の食品を少しずつバランス良く考えて” 食事のポイント

- 量より質の食事を作る 子どもに食欲がないからといって、食べやすい主食だけにならないようにしましょう。主食だけでは、タンパク質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足するため、肉、魚、豆腐、卵や野菜を使ったおかずを必ず食べるようにします。特に麺類のときには、麺だけにならないよう、おかずを必ず組み合わせるようにしましょう。また、牛乳・乳製品や果物も1日の中で取り入れるようにすると、バランスのよい食事になります。
- こまめに水分補給をする 特に、子どもは大人より水分を多く必要とします。暑い夏は、熱中症、脱水症にならないようにこまめに水分補給を心掛けることが大切です。飲み物を選ぶときは、冷た過ぎるものや甘い清涼飲料水に偏らないよう心掛けましょう。
- 問合せ 健康課健康づくり係

祝 あきる野市制
施行20周年
めざせ健康あきる野21
みんなで歩こう！
わが街の「味力」発見!?

めざせ健康あきる野21では、あきる野市の自然、歴史、文化、人との触れ合いを楽しみながら、ウォーキングで健康づくりを行う「ふれあいウォーク」を年7回実施しています。今回は、市内の野菜畑などを巡るA、B、C3つのコースです。Bコースは、子ども連れでも気軽に参加できるよう、短時間で歩ける平坦なコースになっています。皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。

▽日時 9月12日(土) 午前9時集合 (Bコースは9時45分集合)

▽申し込み・問合せ 健康課健康づくり係 (直通 558・1183)

▽申込み方法 事前申込みが必要です。9月7日(月)までに電話で希望コースを申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係 (直通 558・1183)

表 コース・内容

コース	集合場所・時間	行程	距離
Aコース	二宮神社・午前9時	二宮神社→秋川ファーマーズセンター周辺→草花大橋→秋留野広場	約5.5 km
Bコース	二宮神社・午前9時45分	二宮神社→秋川ファーマーズセンター周辺→秋留野広場	約3 km
Cコース	森の下公園 (伊奈) ・午前9時	森の下公園→八雲神社 (引田) →白滝神社 (上代継) →秋留野広場	約5.5 km

※ゴールされた方には参加賞 (旬の野菜とレシピを予定) をプレゼントします。



栗原市では合併10周年を記念して、あきる野市民を栗原市に迎えるツアーを実施します。このツアーで、姉妹都市提携のきっかけとなった千葉卓三郎を始め、栗原市の観光資源や文化に

触れ、友好姉妹都市の魅力を感じませんか。

▽期日 10月6日(火)～7日(水) 泊2日

▽集合・解散場所 あきる野市役所

▽内容 千葉卓三郎ゆかりの地見学 (生家跡地・教会など)、栗駒国定公園にある温泉宿 (泊)、栗駒山紅葉観賞 (日本一といわれる紅葉)、栗駒山麓崩落地見学 (岩手・宮城内陸地震で生じた崩落地)、伊豆沼見学 (ラムサール条約登録湿地)、餅つき体験、郷土芸能鑑賞 など

※あきる野市役所 (貸切バス) 大宮駅 (新幹線)

▽主催 宮城県栗原市

▽申込み方法 8月17日(月)から企画政策課と五日市出張所で配布する申込書に必要事項を記入の上、9月16日(水)必着 までに送付するか直接お持ちください。

※申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。 (〒19710814 二宮350、直通558・1261)

▽申込み・問合せ 企画政策課 (533・0330)

▽日時 9月1日・8日、10月13日・20日の火曜日 (全4回) 午前10時～正午

▽場所 五日市センター

▽内容 編み物の基本をしっかりと教えます。

▽講師 池邊尚子さん (日本手芸普及協会手編師範)

▽定員 10人 (申込み順)

▽持ち物 筆記用具、ものさし、はさみ、かぎ針 (なくても可)

▽費用 1回千円 (材料費別)

▽申込み・問合せ 五日市センター (533・0330)

宮城県栗原市合併10周年記念事業

友好姉妹都市交流ツアー

「五日市憲法草案起草者 千葉卓三郎ふるさと探訪ツアー」参加者募集

「くわんざん(来つね)ーくわんざん(来つね)ー」

くりこま高原 ※内容は都合により変更となる場合があります。

▽対象 市内在住の20歳以上の方

▽募集人数 28人 (申込み順、最少催行人員18人)

▽費用 1人2万円

▽その他 あきる野市職員が同行します。宿泊施設の部屋は、原則4人部屋となりますので、参加人数により相部屋になることがあります。

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。初めての方もぜひ参加してください。

※受付時間：平日午前9時～午後5時

編み物教室 (初級)

▽日時 9月1日・8日、10月13日・20日の火曜日 (全4回) 午前10時～正午

▽場所 五日市センター

▽内容 編み物の基本をしっかりと教えます。

▽講師 池邊尚子さん (日本手芸普及協会手編師範)

▽定員 10人 (申込み順)

▽持ち物 習字道具のある方は、お持ちください。



お習字教室

▽日時 9月14日・28日、10月5日・26日、11月9日・16日

▽月曜日 午後1時30分～3時

▽場所 萩野センター

▽内容 楽しみながら筆を持ちましょう。

▽講師 古城麗紅さん

▽定員 10人 (申込み順)

▽持ち物 習字道具のある方は、お持ちください。

▽日時・場所

- 9月2日(水)：開戸センター
- 9月3日(木)：萩野センター
- 9月16日(水)：五日市センター

※午前10時～正午

▽内容 脳の健康を維持するため、週に1回の教室と1日10分間の読み書きや易しい計算問題を解くことで脳の活性化と若返りを図る「脳らぼ」を体験してみませんか。

▽講師 指定の説明会、講習会を終了した教室サポーター

▽定員 各会場10人 (申込み順)

いきいき脳の健康教室 「脳らぼ」見学体験会

▽日時・場所

- 9月2日(水)：開戸センター
- 9月3日(木)：萩野センター
- 9月16日(水)：五日市センター

※午前10時～正午

▽内容 脳の健康を維持するため、週に1回の教室と1日10分間の読み書きや易しい計算問題を解くことで脳の活性化と若返りを図る「脳らぼ」を体験してみませんか。

▽講師 指定の説明会、講習会を終了した教室サポーター

▽定員 各会場10人 (申込み順)

お気軽お茶会

▽日時 9月5日・11月の第1金曜日 (全3回) 午後1時30分～3時

▽場所 開戸センター

▽内容 慌ただしい日常を忘れて、たまにはのんびりとお手前を楽しんでみませんか。

▽講師 橋本宗笙さん

▽定員 10人 (申込み順)

▽費用 1回500円

▽申込み・問合せ 開戸センター (550・2755)