



地域の
お茶の間
探見 vol.6

今月の「地域のお茶の間探見」は
北野「みもほ会」の皆さんです。
みんなでワイワイ作りましょー！
— 美味しい料理とすてきな笑顔

北野のかあちゃんばあちゃんたちがいつも和気あいあいと集う『みもほ会』。世話役を一人で行なう樋口ナナ子さんを中心に、北野公会堂を会場に、楽しいこうしゃくや簡単なレク、カラオケなどで、みんなが一日を過ごします。私がお邪魔しました7月22日は、まだまだ夏の真っ盛り。12名が参加する中、今日は暑さをふっとなすヘルシー料理教室です。メニューはとうとう…特製にら入りハンバーグ、ポテトサラダ、焼きなす、みそ汁、フルーツポンチなど、盛りだくさんの内容です。

樋口ナナ子さんのテキパキとした指図のもと、みんなで一緒に手際よく、分担作業をこなしていきます。じゃがいもをつぶすもの、にらをみじん切りにするもの、なすを焼くものなど、ほとんど料理が出来上がります。調理しながら色々な話が飛び交うのが、仲良しだから、いろんなかけあいが楽しくできるんですね。「おめさんそうじゃねってばー」「そっかー、ほうせやこうすんだかやー」「ウッハッハッハッ」と笑い声が絶えませんが、みんなが同じ話題で盛り上がり、お腹の底から笑える。みんなが一つになつてる証拠ですね。こうやって楽しい雰囲気包まれながら、いよいよ料理が完成。みんなが早速いただきます！美味しい料理を食べながら、またまたいろいろなおもしろ話で盛り上がり、北野公会堂はいつまでもみんなの笑い声が響いていました。



●今月の『なかよし広場』は
和納保育園の様子からご紹介します。

お盆が過ぎ、涼しさが増す先月21日、園児と一緒に園庭でシャボン玉遊びを楽しみました。シャボン玉を作るのはピストル型のおもちゃです。これなら、子どもたちがシャボン玉の液を口に飲み込む心配もなく、安心して遊べるので、お母さん方からも大好評。いつの間にかお母さん、おばあちゃんの方が夢中になり楽しんでいました。青空に飛んでいくシャボン玉となりでじっと見ている子どもたち…。ゆったりとしたひと時を過ごしていました。

◆いつでもどこでも出来る遊び◆

ちょよちょよ遊びは、親子が誰から教わることなく、赤ちゃんの時から楽しんでいる遊びです。子どもが機嫌の良いときは、親子のスキンシップをはかるために、逆に機嫌が悪いときは、子どもの気持ちを他にそらすことができる簡単な遊びです。くすぐったくてちょよと嫌だけど、でも楽しくなってしまう。そこの遊びの良いところです。

栄養満点でお腹も満足！
フローズンヨーグルト

【材 料】ヨーグルト…500cc パナナ…1～2本
(8～10人分) はちみつ…適宜



9月のなかよし広場

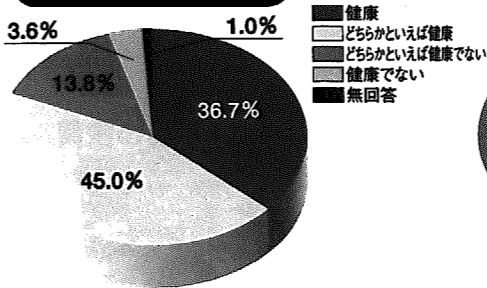
4・11・25日は中央保育園、
18日は各保育園で行います。

運動のススメ。

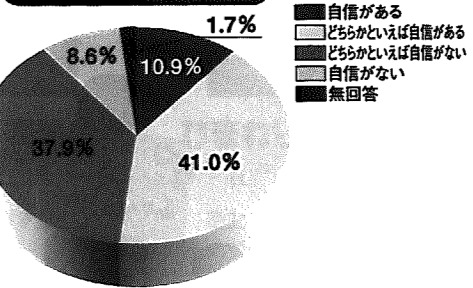
vol.6 ～岩室村のスポーツや健康に関する調査 集計結果速報～

6月に実施した「岩室村のスポーツや健康に関する調査」がまとまりました。多くの方々からご協力いただき、ありがとうございました。420人の方から回答をいただきました。

自分の健康について

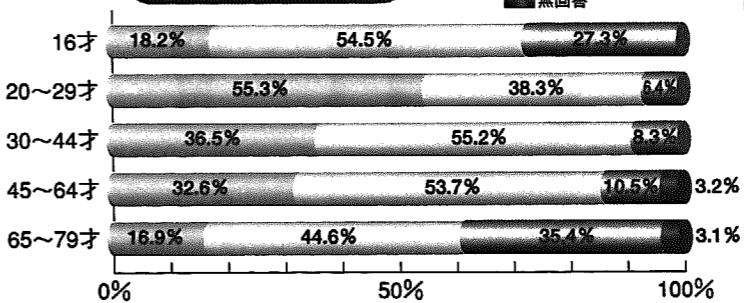


自分の体力について



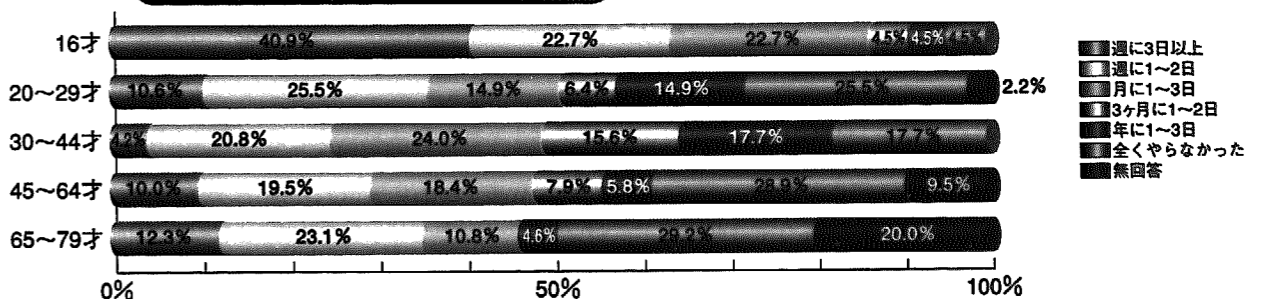
「健康面」では、村民の8割の方が「自分は健康だ」という意識を持っているようです。しかし「体力面」では、半数近くの方が「体力に自信がない」と思っています。

運動の欲求や必要性



20才から64才の方は、約9割ほどの方が「もっと運動したい」「運動しなければいけない」と感じているながらも、毎週1日でも運動している方が3割位。その反面、全く身体を動かしていない方が2～3割もいるという現実にショックを受けました。「運動やスポーツをする自由な時間がなかった」という理由が多かったです。

1年間に行った運動やスポーツの日数



●1年間に行った運動やスポーツ〈ベスト3〉

年齢	第1位	第2位	第3位
16才	軽い体操やストレッチ	散歩やウォーキング	ランニングやジョギング
20～29才	軽い体操やストレッチ	ウィンタースポーツ	散歩やウォーキング
30～44才	散歩やウォーキング	軽い体操やストレッチ	野球やソフトボール
45～64才	散歩やウォーキング	軽い体操やストレッチ	アウトドアスポーツ
65～79才	散歩やウォーキング	軽い体操やストレッチ	行わない

手軽に行える運動やスポーツを実践されている方が多いなあと感じました。そうです！道具がなくても、施設がなくても、たった一人でも、健康づくりや体力づくりの運動はできるのです。「ウォーキング」と「太極拳」の教室を計画しています。みんなで参加して、ますます健康になりましょう。