

健康・福祉について考えました!!

第4回南越前町保健福祉まつり

9月28日、健康と福祉をみんなで考える第4回南越前町保健福祉まつりが、南条保健福祉センターで開かれました。

式典では、虫歯のない子132人の表彰や老人クラブの発展に寄与されたとして、6人に南越地区老人クラブ連合会表彰の伝達が行われ、午後からは、「脳が若返ると心も体も若返る」老化予防策「ラクラクエクササイズ」と題して、ブレインジムインストラクターの

今道久恵氏が、ハワイアン音楽をバックにゆったりとした講演を行いました。

また、センター内には健口づくり発信出前講座と題した歯科検診のコーナーやメタボ対策食生活相談コーナーなどが開かれたほか、恒例の赤ちゃんハイハイよちよち大会や健康大鍋、非常食の振る舞い、山海里体操や手話体験コーナーなどに大勢の人が訪れ、楽しみながら健康や福祉に触れることができました。



赤ちゃんハイハイよちよち大会

表彰おめでとうございます(敬称略)

南越地区老人クラブ連合会表彰

- 加藤義一(東大道)
- 加藤節雄(東大道)
- 森川 忠(鯖 波)
- 赤澤竹志(愛 宕)
- 宮越光雄(稲荷・今庄)
- 一家みさを(大 桐)

虫歯のない子表彰

*3歳児

- 井上駿・加藤陽心・篠田航
- 谷口幸宏・藤本夢羽・渡辺清我・渡辺唯我(東大道)・大瀧健太郎・川崎悠珠・長田有咲美(西大道)・高橋昂太郎(東谷)・高木茉莉・丸岡桜子(清水)・今村辰ノ真・川崎友紀乃(脇本)・藤崎春陽(上平吹)・橋本脩生(日野)・内田虎汰郎・高村響弥・山本実波・山本心友(鑄物師)・井元星那・谷善ひなの・森 龍政(上野)・岩端優依(堂宮)・川崎瑠菜(金粕)・野崎武蔵(桜町)・井上輝星・山口裕聖(上別所)・名和開司(促進住宅)・桑原明莉(新北府)・澤崎琴鈴(北府)・堀井結生(山王)・井坂誠市朗(天王)・川端友也(稲荷・湯尾)・小林真斗・三田村陽紀・山本丈太郎(旭湯尾)・澤田紗衣(八乙女)・藤原匡之介(長沢)・山田瑛太(古木)・今立千裕・川端菜音・中村琉碧・松田美里(荒目)・小林伊織(旭・今庄)・北村乙寧・畠山大輝・稲荷今庄)・上山燦太・原田大晴(栄)・京藤萌笑(谷波)・高橋清子(具谷)・坂下達朗(河野)・菅崎飛来・治内杏太・高佐耀平(糠)・川端優愛(桜園地)



*5歳児

- 竹下友望(東大道)・川崎華鈴・山田圭汰(西大道)・門石柚姫(下牧谷)・関 夢海(上牧谷)・岩崎亜唯良・山内瑠流(上野)・岩端菜々美(堂宮)・川崎優作・高橋隼大(桜町)・嶋橋可恩新(北府)・畠山仁成(北府)・井坂翼(天王)・山口 諒(八幡)・小林文音(旭湯尾)・細川琉羽(八
- 乙女・藤原日菜乃(長沢)・桶谷日高(古木)・田原奈桜・橋本叶夢(荒目)・長尾亮典(白鬚)・鈴木愛里紗(立石)・田中舞(愛宕)・谷口良那(栄)・杉原寿夢(谷波)・久保皓雅・山内陽南子(具谷)・寺内愛琳(河野)・中川茉莉(甲斐城)・高佐悠真(糠)・川端優磨・田中梨音(桜園地)

*小学6年生

- 坂川 隼・南 耀介(東大道)・今村亮太・河崎貴久・高木桜子・谷口沙耶香(脇本)・近藤みなみ(上平吹)・東 優華・小川晃揮(鑄物師)・藤田直斗(桜
- 町)・山田晃平(八幡)・山崎直人(社谷)・澤崎弥生(八飯)・川端奈々(具谷)・下中貴仁(河野)・濱野耀介(今泉)・松浦佳太郎(甲斐城)・藤野 丈・向瀬彰(糠)

*中学3年生

- 井上奈美・北田絵莉子・牧野将之・山田梨加(東大道)・高橋光治・門前達也(東谷)・今村幸希(脇本)・西山莉加(日野)・北之なつみ(鑄物師)・井上奈保(上野)・竹内佑介・山本和佐(桜町)・赤澤智弘・澤崎穂菜美(阿久和)・日玉豆莉菜・
- 山本奈々(鯖波)・瀨崎惇史(奥野々)・庄納稜朝(促進住宅)・橋本浩子(山王)・岡田裕史(稲荷湯尾)・野村奈那(荒目)・齋藤真希(観音)・加藤翔一(栄)・玉村 翔(糠)

健康な歯で歯ツピーライフ



プールで体操 健康づくりの第一歩! 「プールで山海里体操」

ケーブルテレビでお馴染みの「山海里体操」のプール編が完成しました。

水の中の体操は、腰や膝などへの負担が少ないので腰痛、膝痛等があってもそれをやわらげる効果があります。陸上の運動に比べて約3倍のエネルギーを消費するのでダイエットにも効果的です!

プールに入るのが初めての方でも無理なく安心してできる教室を実施しています。

【プールで山海里体操 体験教室】

- 日時 毎週水曜日11時~11時40分
- 料金 ビジター1,000円/回(入館料含む)
会員 500円/回
- 問合せ ウォーターランド南条
☎47・3711



非常食・ポップコーン
お米と水を入れた袋に塩や昆布を入れて煮立てた非常食やポップコーンが振る舞われました。



日赤奉仕団

健康大鍋
あたたかくっておいしいよ~!!



食生活改善推進委員会

講演会

「脳が若返ると心も体も若返る!老化予防策「ラクラクエクササイズ」」
ブレインジムインストラクター
今道久恵氏

