

**みんなの話による傾聴活動
手作りカレンダーで毎日を笑顔に**

地域で傾聴活動を行っているボランティア団体の自殺予防活動地域サポーターみんなの話(柴田幸栄会長)は12月26日、養護老人ホーム葛葉荘を訪問し、入居者に手作りカレンダーを贈呈しました。

手作りカレンダーは団体のメンバーが季節の花や風景の写真などを使用して制作。文字を大きくしたり、3か月ごとに紙の色を変えたりするなど、試行錯誤を重ねて見やすく工夫を凝らしました。

カレンダーを手渡した柴田会長は「カレンダーは笑顔で穏やかに暮らすための心の癒しにしてほしい」と入居者の皆さんを笑顔でねぎらいました。



贈呈後に団体メンバーと入居者の皆さんで記念撮影

**出産祝金を交付
充実の支援で宝を守り育てる**

出産祝金交付式が1月21日にくずま〜で行われ、鈴木重男町長から木村さん家族(浦子内)に祝い金が手渡されました。

鈴木町長は「次代を担う子どもたちは町にとって宝物である。これからも子どもたちのために、他の市町村に先駆けた医療や教育などの手厚い支援を継続していきたい」とあいさつ。祝い金を受け取った壮太郎さんは「支援制度があると子育てしやすくてとても助かる」と話し、穂香さんは「やりたいことに没頭して、町でのびのびと育ててほしい」と今後の子どもたちの活躍に期待を寄せていました。



祝い金を受け取った木村さん家族

**野菜摂取量測定の結果レポート
野菜をたくさん取って、食生活を改善しよう!**

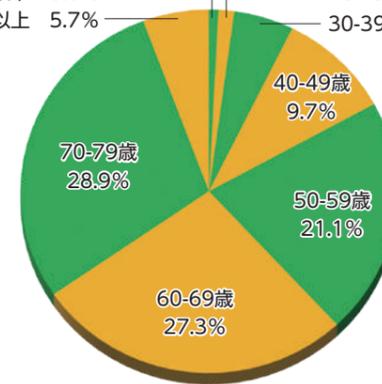
町食生活改善推進員協議会は、昨年11月にくずま〜や葛巻病院で、指先で野菜摂取量を測定できるベジメータを活用した野菜摂取量測定を行いました。

健康づくりの指標の1つである野菜摂取状況を数値化し、1人あたりの平均野菜摂取量70グラムアップを目指すとともに、町の健康課題である脳卒中をはじめとした循環器疾患の予防の推進を図る目的で実施され、6日間で370人が測定しました。今回はその測定結果の一部をお知らせします。

■年齢

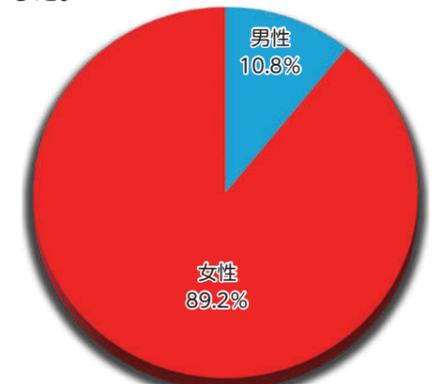
測定した人の約6割が60歳以上となりました。

19歳以下 0.8% 20-29歳 1.4%
80歳以上 5.7% 30-39歳 5.1%



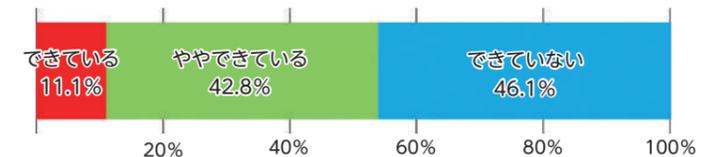
■性別

主に婦人検診会場で実施したため、女性が高い割合となりました。



■野菜摂取目標量の意識調査

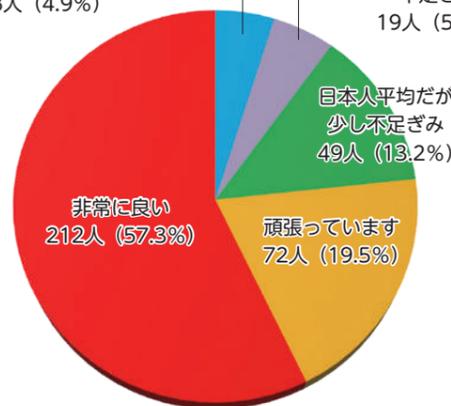
半数以上の方が「摂取できている」、または「やや摂取できている」と回答していますが、「摂取できていない」と回答する人も半数近くいました。



■ベジスコア結果

意識調査で「目標量を摂取できている」と回答した割合は11.1%と低い割合でしたが、測定結果では「非常によい」が212人で、約6割の人が1日の野菜摂取目標量の350グラムを摂取できていました。

非常に野菜不足 18人 (4.9%) 不足ぎり 19人 (5.1%)



野菜を上手に取りましょう!

1日の野菜摂取目標量350グラムを摂取するには、野菜を使った料理(1皿約70グラム)を5皿食べる量にあたります。まずは、野菜料理を1日5皿食べることを目標にしましょう。

~野菜を上手に取るコツ~

- 調理の工夫でたくさんの野菜を!
生野菜よりも火を通すことでかさが減ります。
- 朝食や昼食であと1皿を補おう!
朝食・昼食は1品料理になりがちです。野菜料理をプラスしましょう。
- 外食でも野菜の多いメニューを選ぼう!
例えば、ラーメンなら五目ラーメン、お弁当なら幕の内弁当を選ぶなど、少しでも野菜を多く取るメニューを選びましょう。

**ぼくわたし
虫歯ゼロ**

1月15日の幼児歯科健診で「虫歯ゼロ」のお友達です。



かいり 桂川 凱 くん (3歳・茶屋場)



みれい 田村 碧麗 ちゃん (3歳・城内小路)

お忘れなく

ぬくもり助成の申請期限は

2月28日(金)

です。

対象世帯でまだ申請していない人は期限内に手続きをしてください。

健康福祉課 ☎65-8992



**次回のくずまき
おれんじカフェ**

▶日時 2月13日(木) 10時~12時
▶場所 高齢者福祉センター

町地域包括支援センター ☎65-8992

1月15日のおれんじカフェは、ふりくじゅで行われ、かるたやコマ、けん玉などの昔からある遊びやくずまきかだる会による読み聞かせが行われました。スタッフのほか地域住民や冬休み中の子どものたちも会場を訪れ、世代を超えた交流の場となりました。



世代を超えて盛り上がった岩手の方言かるた

広げよう!
おれんじ
の輪