

潮風受け 一歩一歩

健康ウォーキングに300人

健康づくりウォーキング大会（国民健康保険久慈地区協議会・普代村主催）が7月18日、役場と普代浜を往復するコースで行われ、潮風が吹き抜ける約4・5キロを思い思いのペースで歩きました。

久慈地区や村から、親子連れなど300人が参加。当日は30度を超える暑さで、事前に準備運動をし、午前10時40分役場をスタート。参加者はタオルで汗をぬぐいながら歩

みを進めました。

木陰が続く松林を抜けると、折り返し地点の普代浜は白い砂と青い海が輝く光景が広がり、絶景を眺めながら休憩を取る人も見られました。

ゴールの役場駐車場では「普代こんぶ饅頭」などが振る舞われたほか、田楽豆腐やイカ焼きの店が並び、参加者は昼食を取りながら疲れを癒やしました。

長男の蓮君（二つ）と親子



折り返し地点の普代浜で、潮風を浴び歩みを進める参加者の皆さん



午後からは健康に関する講演会が開かれました

で参加した堀内の鎌倉亜紀子さん（22歳）は「暑かったけど目の前に海が見えた時は気持ちよかったです。また参加したいです」と話していました。

同時に開かれた健康福祉まつりでは、村保健センター内に血液サラサラ検査や酒、たばこチェックコーナー、村医科・歯科診療所の健康相談コーナーも設けられました。午後1時半からは健康に関する講演会も開かれ、皆さんが、健康について再認識する機会となりました。

塩で体のバランス整えて

健康講演会に大盛況の150人



講師の八藤眞理学博士

「おいしく食べて健康になれる塩の秘密」をテーマに健康講演会が7月21日、役場大会議室で開かれました。

講演会には大会議室がいっぱいになる約150人が参加。「塩と健康にまつわる常識」と題して、講師のF.I.L食と生活情報センター所長の八藤眞理学博士は「健康は体と心と社会性が備わってはじめて健康といえます。現代はストレスの時代。発散することで寿命を延ばします。また、ミネラルを含んだ塩は体液のバランスを整える効果がありますよ」と話していました。

デイで歯科衛生講話会

歯科衛生に関する講話が6月27日から7月8日までの間



懐かしいスライドを楽しみました

の5日間、村デイサービスセンターで行われました。

同施設利用者など約120人が参加し、村歯科診療所の藤原秀世先生が「皆さんに口の中はいつもきれいにしましょう」と話し、舌を動かす健康体操などが行われました。また、「むかし懐かし思い出回想教室」と題して昭和の普代の様子や日本の暮らしをまとめたスライドも上映。昔を思い出すことで、脳の活性化を図る回想法も取り入れられました。