



7月28日、神石山村開発センター前駐車場で夏のイベント「夏まっさかり」が行われました。「暑い夏をみんなで乗り切ろう」と毎年神石地区の商工会青年部が開催しているもので、今年は約400人の来場者がイベント会場を埋め尽くし、物まねやジャグリングなどのステージイベントや、出店のステーキや焼きそばなどを堪能しました。(瀬永 Tさん)

「夏まっさかり」が開催されました



「高蓋子供箏クラブ」7名は、7月27日に福山のリーデンドローズ大ホールで行われた第25回全国小・中学生箏曲コンクールに出場しました。全国から19チーム212人の出演の中で、フォスターのメドレー3曲を堂々と演奏しました。子供たちは外の世界に触れることができ喜んでおります。

(高蓋子供箏クラブ)

全国小・中学生箏曲コンクールに出場



かしわもちやちまきを作りました

8月4日、油木公民館で「かしわもち・ちまき作り」体験教室を行いました。小学1年生から6年生までの児童8名は、ちまきをつくる笹の巻き方やくり方が難しかったようですが、感想を聞くと「楽しかった」「難しかった」等の話をしてくれました。今後もこのような行事を行いたいと思いますので、是非ご参加ください。(油木公民館)



小さな親切運動を行っています。

「小さな親切」運動三和支部高蓋班では、7月21日午前8時から、三和総合センター周辺の花壇にルリギクの挿し芽をしました。小雨の中、花壇の土をならし、1本1本丁寧に挿していき、周辺の花壇がピンクの花で埋まり、訪れる人の心を和ませてくれることと思います。(「小さな親切」運動三和支部 藤井英司)



広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさんでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

健康づくりのために運動習慣を!

運動不足

近年、運動不足の人が都市部より農山村部に増えていると言われているのをご存じですか? 神石高原町でも今年六・七月に総合健診を実施した際に六十四歳以下の受診者の方に生活習慣の聞き取り調査をしましたが、「運動不足を感じている」という人がほとんどでした。

以前は農業をしているから運動不足はないと言う人も多かったのですが、今や運動と仕事とは違う、健康づくりのために全身を使った運動が必要という人が増えました。しかし、分かっていても運動ができないのはなぜ?

肥満大敵

高血圧、脳卒中、心臓病、糖尿病等は「年をとったら皆、多かれ少なかれかかる病気ではかたがない」と考えていませんか?

これらは「生活習慣病」といわれ運動不足と食べ過ぎによる肥満が下地(なりやすい体質)を作っています。

健康づくりのための運動

健康づくりには心臓や血管を強くする「有酸素運動」、代表的なのはウォーキング、ジョギング、

保健福祉センターだより



Library

図書館だより

Box

シルトピアカレッジ図書館
☎82-2002

本のリサイクル市 & 夏休み映画上映会

本のリサイクル市

日時 8月25日(土曜日)から
9月2日(日曜日)まで
午前10時から午後6時まで(月曜日休館)
場所 シルトピアカレッジ図書館 ロビーにて
*おひとり10冊までさしあげます。



夏休み映画上映会

日時 8月26日(日曜日)
午後1時30分から午後4時30分まで 入場無料
場所 シルトピアカレッジ図書館 展示室にて
「パイレーツ・オブ・カリビアンデッドマンズ・チェスト」
& 「なかよしおぼけ おぼけのキャンプ旅行」ほか

新着DVD

「火垂るの墓」 高畑 勲/監督・脚本、野坂昭如/原作
「はだしのゲン」「はだしのゲン2」 中沢寛治/製作・原作
「硫黄島からの手紙」 クリント・イーストウッド/監督・製作・音楽
「パイレーツ・オブ・カリビアン デッドマンズ・チェスト」
ゴア・ヴァービンスキー/監督
「なかよしおぼけ」シリーズ ジャック・デュケノワ/原作
「くまのプーさん」シリーズ ディズニー DVD

2007 9 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	3	4	5	6	7	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

9月も「ゆせんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きに来てください。

とき

9月 1日(土) ひる2時~
9月 15日(土) ひる2時~

ところ

シルトピアカレッジ図書館(児童コーナー)

「体力づくり楽々若返り講習会」

日頃体力の衰えや運動不足を感じている方、まず自分の体力をチェックしてみましょう。そして、誰でも楽しめる「ニュースポーツ」もぜひ体験してみませんか。

つきのとおり、体力づくり楽々若返り講習会を開催しますので、いっしょに楽しみましょう。

日	時	場所	内容
八月十八日(土)	午前九時~十二時	豊松多目的体育館	体力測定、 ニュースポーツ ベタソックス、 ミニミニス
八月二十五日(土)	午前九時~十二時	袖石トレニングセンター	
九月一日(土)	午前九時~十二時	油木体育館	
九月八日(土)	午前九時~十二時	三和中学校体育館	

対象者：子どもからお年寄りまでとあなたでも参加できます

参加費：無料
持参物：体育館シューズ・お茶

運動を習慣化するにはまず自ら楽しむこと(自助)、長続きのポイントは仲間があること(共助)です。

サイクリング、スイミング等がありますが、これらの中から自分の体力や好みにあったものを選ぶ必要があります。

つきに大切なことは「筋肉を強くする」、特に足腰を強くすることで運動への意欲が高まり、腰痛予防、転倒予防、骨粗しょう症予防に大変有効です。

そして、忘れてはならないのが運動の前後に「筋肉をほぐす」ことです。けがの予防や疲れをとるためにストレッチングをしましょう。