

今年生まれのお友達をご紹介します

Happy Birthday



みやき けいすけ
宮木 啓佑ちゃん
(福 永)

☆親の願い いつも笑顔で元気いっぱい!これからも元気ですくすく大きくなってね。



わたなべ ゆうき
渡辺 勇輝ちゃん
(井関・大矢)

☆親の願い いつも感謝の気持ちを忘れずに素直な元気な子に育てほしい!

認知症予防に取り組みましょう!

9・10月に町内4会場で、認知症予防講演会が開催され、約300人の方が参加!講師に池本富美恵先生をお迎えし、日常生活の中で認知症を予防する方法を分かりやすくお話いただきました。今後も認知症予防の取り組みを行いますので、ぜひご参加ください。



〈実践してみよう!認知症予防のポイント〉

- からだを動かす。(ウォーキング、体操など) ○指や手を使う。(文章を書く、手芸、料理、指の体操など)
- バランスのとれた食事を心がけ、よく噛んで食べる。(塩分を控え、魚や野菜を中心に。水分も大切)
- 頭を働かせる。(料理、短歌や俳句づくり、囲碁や将棋、歌唱、朗読など) ○たくさん笑う。

お問い合わせは保健課地域包括係(地域包括支援センター) ☎ 89-3377 まで

また、「特別栽培米」を「障害者が働かれています」お米を小分けにして、販売してもらう計画」と、食の安全への輪が広がっています。

大変好評だった「特別栽培米」ですが、農薬・化学肥料を使った場合に比べ、有機栽培では収穫が落ちるそうなんです。しかし、「今、安全な食物の入手は困難で、ほしいと思う人は多い。EM菌を使い、有機栽培することで安全な食物ができるだけでなく、豊かな土壌になり、水もきれいになる。環境にも人にも味にもいい。一石二鳥、三鳥にもなる」と、その大きなメリットを教えてくださいました。

今後は、お米だけではなく、「ブドウも作りたい」と「安全な食物」に対する強い思いが伝わってきました。

昨年7月に発足した「農事組合法人 高原の里 まき」の理事をされている池田さん。今年から本格的に米作りをはじめられました。法人では、牧地域の農家50軒程が参加し、26haの農地を耕作されています。EM普及協会の事務局長もされている池田さんは、この農地のうち、80aでEM菌を使い、農薬・化学肥料を使わない有機栽培のお米「特別栽培米」を作られています。

食の安全が叫ばれるなか、有機栽培の食物への関心も高まり、「大阪の企業の方から、『職員の食生活に危機を感じ、安全な食物を食べさせたい』という話があり、手作りで田植え・稲刈りを体験してもらった」そうです。その後、収穫したお米を参加者に送ると、「お米が光輝いている」ととても美味しかったなど、お米を食べた方は大変喜ばれたそうです。

神石高原町の一番星 No.20 み～つけた



牧自治振興会の池田博信さん