

スマイルなんぶ通信 No.35

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「食生活改善推進委員会」です。

❁南部町食生活改善推進委員会です❁

私たちは「食改さん」と呼ばれ、平成29年度は108名の会員で活動しています。トレードマークのピンク色のエプロンと三角巾をつけて、各地区で皆さんに「食」を通じて健康づくりのお手伝いをしています。男性会員も活躍しています。



❁今年度の様子をご紹介します❁



①養成講習会を開催しました

今年度は5年に一度開催されている「養成講習会」実施年度でした。会員として活動するには、町が主催する養成講習会を受講する必要があります。今回は26名の方に受講していただいています。講習会は全6回行い、会員として活動するうえで必要な知識や技術を学びます。今回の受講者の方は平成30年度より会員として活動します。皆さんよろしくお願いたします！



②様々な教室、イベント、家庭訪問を実施しました

☆塩分測定家庭訪問☆

皆さん、南部町では血圧の高い方が増加中ということをご存知ですか？私たちは血圧を高める原因になる「塩分のとりすぎ」への意識を高めいただくために、塩分測定器を持って家庭訪問をしています。冬場は寒いため、気温の変化から血圧に影響があるだけでなく、暖かい汁物や鍋を食べる機会が増え、塩分摂取量が普段より多くなる傾向があります。減塩のコツやポイントを知りたい方は、ぜひ地域の食改会員へお声掛けください！

☆おやこの料理教室☆

今年度は全3回実施しました。毎回、様々な料理を皆さんと一緒に作っています。興味のある方はぜひご参加くださいね。



3回目の教室では、昔ながらのおやつとして、「小麦まんじゅう」をみんなで作りました！

3月

図書館

美術館の予定



図書館

・乳幼児リトミック教室

3月7日（水）午前10時30分～11時30分

・乳幼児お話会 のんたんのへや

3月14・28日（水）午前10時30分～11時30分

・わくわくお話会（図書館ボランティア ぐりぐらの会）

3月10日（土）午後1時30分～2時30分

・図書館映画会

3月10日（土）午後3時～4時（図書館視聴覚室）



一わくわくお話会一

日程 3月10日（土）

時間 午後1時30分から

ボランティア ぐりぐらの会

(内容)・手遊び・大型紙芝居・読み聞かせ

・工作など



新春お楽しみ会が開催されました！

1月8日（月）図書館ボランティア、ほたるの会による新春お楽しみ会が開催されました。寒空の中大勢の親子連れで賑わい年初めの楽しい会となりました。また、恒例となった昔の遊びや手作りおしるこは人気のひと時、笑い声に包まれ新春にふさわしい会となりました。



保育園児！年に一度の図書館訪問

1月は、富河保育所の園児の皆様が図書館のお話会に参加しました。月のお誕生会を済ませた後、図書館でのお楽しみ会となり、普段と違った雰囲気の中でお話しの世界を楽しみました。



美術館（常設展）富士山風景

現在、常設展示として浩一路が描く富士山を特集しています。故郷山梨県側から観た富士山、そして第二の故郷とも言える静岡県側より描いた富士山作品を素描画と共に紹介しております。ぜひご覧ください。

美術館 企画展のお知らせ

3月「早蕨作品展」を開催いたします。会員の皆様の素晴らしい作品をぜひご覧ください。

「福笑い」
みんなで仲良く初
笑い！

ふれあうひと時
本当に楽しそう
です！





新刊・話題本コーナー



九十九歳になった私

橋本治 著
2046年。東京大震災を生き延びた、独居老人の物語。

講談社



夜明けの川に落葉は流れて

西村賢太 著
表題作をはじめ全3作を収録。『群像』『小説新潮』掲載を単行本化。

講談社



蒼き山嶺

馳星周 著
元山岳遭難救助隊員の主人公と公安刑事の事件によるミステリー小説。

光文社



海馬の尻尾

荻原浩 著
人間どこまで買われるのか。数々の受賞作品を残す。荻原浩が再び「脳」をテーマ。

光文社



読むパンダ

黒柳徹子 著
浅田次郎、ヒガアロハ、高畑勲。各界のパンダファンによる、愉快なエッセイ22篇。

白水社



百年泥

(芥川賞受賞)
石井遊佳 著
洪水の泥から百年の記憶が蘇る。魔術的でリアルな新文学。

新潮社



幕末暗殺!

谷津矢車 著
幕末史の暗部、実力派作家7による推理短篇競作。

中央公論新社



不死身の特攻兵

鴻上尚史 著
9回の生還を果たした特攻兵が、命の尊厳を語る。

講談社



妻に捧げた1778話

眉村卓 著
余命1年の妻との約束とは。1778編から感動の19編。

新潮社



日本史の内幕

磯田道史 著
歴史の「本当の姿」は、古文書の中に。古文書から読み取る歴史の裏とは。

中央公論新社



おすすめ本の紹介!

【新書コーナー】のお知らせ!

文庫本同様にコンパクトサイズの新書本。今年是新書誕生80年の年でもあります。一つのテーマを簡潔に解説する新書は、読者の知的生産に大きく貢献した本とも言えます。図書館の新書コーナーにぜひお立ち寄りください。

