

P i c ア ッ プ ち り ゆ う



老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。

また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています。

▶問合せ 長寿介護課 長寿係 (☎95-0150)

第1回市老連教室

5月14日 福祉の里八ツ田



老人クラブ連合会では会員を対象に、健康管理、文化、地域、交通安全、防犯等に関する知識を身に付けることを目的として、定期的に市老連教室を開催しています。

今年度の第1回目は、開講式の後、多数の人が関心を持っている「知立駅周辺の今後」について、都市開発課の担当者より話を聞きました。市老連教室は、今年度はあと7回開催予定です。

水防訓練 5月27日 市役所および逢妻川右岸堤河川敷



風水害時を想定して、自主防災会、消防団、知立消防署、安城警察署など各関係団体の皆さんと水防訓練を行いました。河川の水位等の情報収集と防災無線による通信訓練や、自衛隊員の指導のもと崩れにくい土のうの積み方などを学びました。職員、関係団体、そして市民の皆さん一人ひとりが水防意識を高め、被害を最小限に食い止めましょう。

★かっぎーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり
応援キャラクター
「かっぎー」



シリーズ39. 食育月間

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

6月は食育月間です。最近、家族や仲間と一緒に食事をしていますか？食事は、ただお腹を満たすだけのものではありません。家族や仲間と会話をしながら楽しく食べる食事は、食の喜びや楽しさをもたらし、心が安らぐものです。今回は、「心を育む食育」について紹介します。忙しい毎日の中でも、今月は少しだけ食育を心がけてみませんか。

みんなで楽しく食べる

家族や仲間と会話をしながら楽しく食べる食事は、食の喜びや楽しさをもたらし、豊かな心を育みます。みんなで食事をする時間を大切にしましょう。

毎月19日の「おうちでごはんの日」は家で食べるようにするなど、家族で食べる日を決めるのもいいですね！



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

「いただきます」には「命あるものをいただく」ということに語源があるといわれています。また、「ごちそうさま」の「馳走」には走り回るという意味があり、その食事を用意するために走り回った人、農家の人や食事を作ってくれた人等への感謝を表す言葉です。食事の前と後には心をこめてあいさつをし、毎日美味しい食事を食べられることに感謝しましょう。



料理を楽しむ

誰かのためを思って作った手作りの料理は「おいしさ」だけでなく、愛情も感じることができます。子どもに料理のお手伝いをさせることは、食に関心を持つだけでなく、褒められることで自信が付き、自己肯定感を築きます。料理を通して様々な経験をしましょう。

家で料理するなど、家族で一緒にご飯を作る日を決めるのもいいですね！

