



## 100歳お誕生日おめでとうございます 田村みささん(植竹)

4月21日(金)植竹の田村みささん(大正12年生)が満100歳の誕生日を迎えられ、町長から祝状と祝金が贈られました。

長生きの秘訣を尋ねると、みささんは「細かいことを気にしない性格がよい」「よく寝て、よく食べ、よく遊ぶこと」と答えてくださいました。施設では、他の皆さんと一緒に元気に体操などを楽しんでいるそうです。

これからもお元気で更なる長寿をお祈りします。



## ナイスショット！目指せハイスコア！ 第6回町民親睦ゴルフ大会

5月15日(月)埼玉国際ゴルフ倶楽部にて、第6回町民親睦ゴルフ大会が4年ぶりに開催されました。

町内在住在勤者など総勢131名の方が参加し、ゴルフを通して親睦を深めました。入賞者の皆様おめでとうございます。 ※敬称略

【優勝】男:清水 紀男 女:藤田 恵子

【準優勝】男:榊 茂則 女:永島 純子

【第3位】男:栗田 雅憲 女:滝島 京子

【ベストグロス】男:飯塚 進 女:滝島 京子



## 交通安全教室 小学校・幼稚園

丹荘、青柳、渡瀬、神泉の4つの小学校と神川幼稚園で交通安全教室が行われました。校庭内に信号機を設置し、実際の交差点に近い状況の中で児玉警察署の警察官や町の交通指導員から、横断歩道の渡り方や自転車運転時の交通ルールを学びました。

交通事故に遭わないよう、交通ルールを守りましょう。



## 運転に思いやりをこめて 春の交通安全運動

5月11日(木)役場入口交差点にて、交通安全キャンペーンが行われました。交通安全協会や交通安全母の会、交通指導員、警察署関係の約40名が参加しました。

ドライバーに向けて啓発品を配布し、交通安全を呼び掛けました。町内では、昨年同時期と比べ、交通事故が増加しております。思いやりのある優しい運転をお願いします。



## 寄付ありがとうございます 朝日工業株式会社

4月27日(木)朝日工業株式会社より園芸用スコップ165本の寄付をいただきました。

スコップは、町から町内4つの小学校に配らせていただきました。丈夫な金属製と軽く扱いやすいプラスチック製の2種類のスコップは、小学校の花壇や授業等で使わせていただきます。

ありがとうございました。

# こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

## 『食と健康の相談』参加者募集中！

～自分がどのくらい塩分を摂っているか、知ることから始めませんか？～

神川町では、脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など)、心疾患(心筋梗塞など)による死亡率が全体の約2割を占めています。これらの疾患は血管が詰まったり、破けたりして起こるものであり、その原因のひとつが高血圧です。

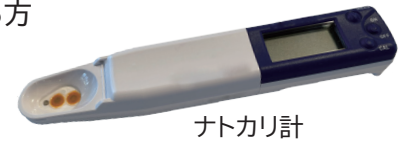
## 高血圧と関係している「尿ナトリウム」ってご存じですか？

高血圧の予防・改善に大切なのは塩分を控えて、野菜をたくさんとることです。しかし、毎日の食事自分がどれくらいの塩分や野菜をとっているか把握するのは難しいですね。そんな中で、今注目されているのが「尿ナトリウム」です。これは尿に含まれるナトリウム(塩分)とカリウム(野菜)のバランスをみる数値です。この数値をみることで、塩分を多く取り過ぎていないか、野菜や果物が不足していないかがわかります。

『食と健康の相談』では、この尿ナトリウム比の計測ができます。普段の食生活でどのくらいバランスが取れているかを知るチャンスです。また、管理栄養士による食事のポイントや、おいしく減塩する方法を学ぶことができ、減塩料理の試食もあります。ぜひご参加ください。

## こんな方にお勧め

- ・血圧は気になるけれど、何をしたらよいかわからない方
- ・健診で血圧が高めと言われたので、毎日の食事を見直そうと思っている方
- ・高血圧や食事で気を付けるポイントについて学びたい方
- ・今の食生活のままでいいのを知りたい方



ナトリウム計

## 『食と健康の相談』に参加してみませんか？

### 実施日時・場所

【個別相談】実施場所:保健センター

毎月第2木曜日 午後1時～3時30分

第4木曜日 午前10時～正午

※左記の時間内で時間を区切って行います。

【管理栄養士による講話】実施場所:保健センター

| 日程       | 時間        | 内容                             |
|----------|-----------|--------------------------------|
| 7月27日(木) | 午前10時～11時 | 血圧・夏バテ・夏場の水分摂取、出汁の試飲、食品成分表示の見方 |

### 内容

- ・尿検査(ナトリウム比の計測)
- ・管理栄養士による講話
- ・個別相談
- ・旬の野菜を使った減塩料理の試食

### 申込方法

保健センターへお電話ください。TEL:0495-77-4041



減塩レシピで作った料理

一回だけの参加でも大丈夫です！  
減塩食の試食に来てみませんか？

