

“つみっこ”自分で作れるよ!

神川町青少年相談員

3月19日(土)、神川町青少年相談員主催事業として保健センター調理室で“レッツ・チャレンジつみっこ作り”が行われました。町内小学生16名が参加し、学校や学年が異なるお友だちと地元料理のつみっこや混ぜご飯、デザートピザ等を作りました。  
青少年相談員は子どもたちの健全な育成のため活動を行っています。



ポンポン! ポンポン! 授粉体験!

丹荘小学校

4月11日(月)丹荘小学校の5年生が梨の授粉体験を行いました。白く満開に咲く梨畑で行われ、先端に綿がついている棒で花粉をつけて熱心にポンポン。梨がどのように実をつけるかを勉強し、美味しい梨になるようにと願いながら作業をしていました。次は摘果体験が予定されています。



屋根より高い鯉のぼり

水辺公園

神流川水辺公園(渡瀬地区)で4月22日(金)に鯉のぼりが掲揚されました。地域の方から寄付していただいた100匹以上、色とりどりの鯉のぼりが、風を受けて悠然と泳いでいます。鯉のぼりは5月15日(日)まで掲揚していますので、ご家族揃ってお出かけください。



『座ってできる筋力アップ体操』でロコモ予防

- \*『息を止めずに、ゆっくり行う』ことで効果倍増です。
- ①椅子に座った状態で「太もも」に両手を置く。
  - ②体を少しだけ、前に倒す。
  - ③“ゆっくり”お尻を1cm浮かせる。
  - ④浮かせたまま「1秒数える」。
  - ⑤“ゆっくり”お尻を椅子に戻す。5回繰り返してみましょう!



骨や筋肉、関節等の運動器の働きが低下することによって、自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」といいます。その予防のために「運動習慣」は重要です。今回は、そのための体操の一つを紹介します。

ロコモを予防しよう

健康メッセージ

「クックパッド」埼玉県のコーナーから、ご覧になれます。

コバトン健康メニューより『鮭のマリネ』

<材料> 2人分  
生鮭…280g(4切)、たまねぎ…½個(180g)ピーマン…1個(40g)、赤パプリカ…½個(60g)、  
A [食塩…小さじ½、こしょう…少量]、B [食酢…大さじ4、植物油…大さじ1、減塩コンソメ(粉末)…小さじ½、こしょう…少々]  
<作り方>  
①生鮭は皮と骨を取り、Aをふり、素焼きにする。(油は使わない)  
②たまねぎは薄切り、他の野菜は細切りにし、Bと和える。  
③器に②の半量を並べて①をのせ、残りの②を重ねて汁をかけ、30分ほど味をなじませる。  
(レシピ作成 本庄市・神川町・上里町食生活改善推進員協議会)



食塩の摂り過ぎや野菜不足は、がんや高血圧などの生活習慣病につながるとされています。そこで、埼玉県では食塩が少なく、野菜の多いメニューを「埼玉県コバトン健康メニュー」として推奨しています。今回はその中からご紹介いたします。

獅子舞で地域の絆を深めます

池田、渡瀬、八日市

4月10日(日)に池田、17日(日)に渡瀬、24日(日)に八日市で町の無形民俗文化財指定の獅子舞が奉納されました。獅子舞は、地元保存会の指導と地域の皆さんの協力によって子どもたちに受け継がれており、迫力ある舞に多くの方が魅了されていました。秋には、上阿久原の住居野獅子舞を加えた4か所で獅子舞が披露される予定です。



春の交通安全キャンペーン

4月12日(火)に交通安全キャンペーンが行われました。町内交差点で警察や交通安全協会、交通指導員、交通安全母の会等の関係者によりドライバーに安全運転を呼びかけました。

飲酒運転はやめましょう!  
後部座席もシートベルトを!  
自転車もルールを守ろう!

