



健康長寿ポイント 元気とめ! 健康づくり宣言

わたしたち登米市民は、豊かな自然の中で、笑顔ですこやかに暮らし続けることを願っています。わたしたち登米市民は、この願いかをかなえるため、人と人とのつながりを大切に、身近な人たちとともに、地域・団体・企業・行政と力を合わせ、健康なまちづくりをめざして、ここに

「元気とめ! 健康づくり宣言」をします。

1. 動かそう! 歩こう! あと10分

おとなも子どもも、自分に合った運動を暮らしの中に取り入れます。

2. 適塩! プラス野菜あと一皿

とめの恵みを活かして、もう少しうす味を意識しバランスのとれた食事を楽しみます。

3. めざせ受動喫煙ゼロ! めざそう禁煙

たばこが健康に及ぼす影響について正しく知り、自分も大切な人もたばこの煙から守ります。

4. しっかり歯みがき! 年に一度は歯科健診

むし歯や歯周病を予防して、お口からの健康づくりに努めます。

5. ノンアル Day! 週2日

適度な飲酒と休肝日で、こころとからだを健やかに保ちます。

6. 活かそう! 健診結果

健診結果を生活習慣の振り返りに活かし、自分の健康を守ります。

7. つながろう! あいさつと笑顔で

家族や地域の人とのふれあいを大切に、こころの健康を保つように努めます。

❀ 新春懇談会 ❀

1/25 参加者 40名

今年も市長をはじめ、浅水小学校の校長先生、中田支所長にも参加いただき、地域の皆さんと時間いっぱいまで交流していただきました😊



親子クッキング

2/1 参加者 19名
講師 巨理 洋子先生

飾り巻きずしに挑戦! お題は「スヌーピー」途中までは、どう形になるか?でしたが、上手く作ることができました😊かわいい♡次回は、もっとお母さんたちにも参加してもらえると嬉しいです(^^) /





浅水卓球大会



2/1 参加者 69名

今年は寒さも例年より少なく、ラケットも新調し、いい試合がたくさんみられました！白熱した試合もあり、盛り上がりました(^ ^) /



大会結果 優勝 長谷区
準優勝 巻区
第3位 新小路区



おめでとうございます！



女性講座 移動研修



2/6 参加者 19名



山形県「文翔館」「山寺芭蕉記念館」を見学。文翔館は大正時代の建物で、美しく歴史を感じる素晴らしいところでした！るろうに剣心の映画のロケ地にもなっています☺
芭蕉記念館は芭蕉直筆の貴重な資料がたくさんあり、これだけあるのはそこだけだそうです。
冬の山寺の景色もきれいで最高でした(^ ^) / 次回はずせひ山寺へ登りたいです(* ^ ^*)

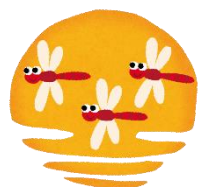
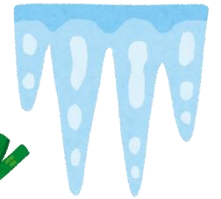
♪ ぽっころ方言クイズ ♪

方言と意味を線で結びましょう♪



- ぎゃりご ●
- たるひ ●
- ずんさ ●
- あげず ●
- ひるこ ●

- 警察
- 葱
- おたまじゃくし
- つらら
- とんぼ



これからの主な事業・行事

3月

2月

- 22日(土) 歌声喫茶 踊り教室
- 26日(水) 料理教室
- 29日(土) 踊り教室



- 4日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 5日(木) 女性講座(つまみ細工体験)
- 7日(土) こどもクッキング教室
- 11日(水) 男の料理教室
- 13日(金) 理事会
- 25日(水) 料理教室
- 28日(土) 歌声

