

地場産品で作る昔ながらのみそ

9月30日から3日間にわたり、J A遠州中央袋井支店のふれあい生活工房で、手作りみそ講座が行われました。地元の特産品である米と大豆の消費拡大を目的に行われ、体に優しい減塩のみそ作りに挑戦。米にこうじ菌を混

ぜる作業や大豆をミンチ機にかける作業など、昔ながらのみそ作りに汗を流しました。みそは、半年以上熟成させて食べるを迎えます。



健康づくりを担う体力測定会

10月7日、65〜79歳の方を対象に、高齢者体力測定会が行われました。この測定会は、自分の現在の体力を見つめ、今後の体力の維持に役立ててもらうため毎年開催しています。上体起こしや長座体前屈、10m障

害物歩行など6種目に挑戦。参加した方は、「自分の健康づくりのバロメーターになるので、助かっています。自分のできるペースで運動を続けたいです」と話していました。



気分は南国 健康フラダンス

10月4日、浅羽北公民館で26人が参加して、「健康フラダンス講座」が行われました。

通常のフラダンスにウォーミングアップとクールダウンに気功やヨガを取り入れた健康づくり講座です。

参加した皆さんは、講師のほどこきを受けながら、手を優雅に使う自然の素晴らしさ、人や物への愛などを表現。ハワイアン音楽のリズムに合わせて、さわやかな汗を流しました。



環境問題の意識高まる

9月25日、袋井北小学校で「ごみの出前講座」が行われました。

環境問題について考えてもらおうと、市職員と市内のごみ収集業者が講師となり、ごみの分別方法や処理の流れ、ごみの減量などについて説明。収集車へのごみの投げ入れ体験も行われ、児童たちは、ごみの処理にたくさん時間と経費が掛かることを学び、ごみ減量化への意識を高めました。

