



いきいきらんど情報



第二十九回 下條村健康大会を開催します

平成二十二年一月二十三日(土)にコスモホールで第二十九回下條村健康大会が行われます。

今年インフルエンザ等の影響で午後のみの開催ですが、健康に関する表彰や発表、講演会を実施する予定です。お楽しみに。

〈虫歯のない三歳児と親子の発表〉

三歳児健診までに虫歯が全くなかった子どもたちの表彰です。同時に保護者の方で虫歯のない場合も表彰されます。

〈80200の表彰〉

八十歳以上の方で二十本以上自分の歯をお持ちの方の表彰です。皆さんのお手本となる方です。

〈小学五年生による発表〉

お米パワーで元気いっぱい
〈小学一年生による発表〉
福祉の学習を通して

小学五年生と中学一年生が日々

の学習を通して学んだことを発表してください。

〈脳刺激訓練教室生の発表〉

『夕焼け小焼け』の曲に合わせて、ハンドベルを鳴らします。月二回の教室の中で一生懸命練習してきました。

〈講演〉

『転はない中高年になるためには』と題して、浜松大学健康プロデュー

ス学部長の田中誠一先生

にご講演いただきます。

先生はスポーツ界に近代トレーニングを

導入し、東京五輪やモン

リオール五輪のコーチを歴

任された方で

トレーニング。



コーチング理論、運動生理学など、スポーツサイエンスの第一人者です。長嶋茂雄さんや宮里藍さんなどの名選手を指導されたお話などもお聞きすることができます。思いますのでどうぞ、ご期待ください。当日はバスを運行します。パンフレットを参考にしてください。最寄りの場所でご乗車ください。なお、一月十五日の文書配布で『健康管理ハンドブック』を各戸にお配りします。田中誠一先生の書かれた本ですので、健康大会当日は忘れないようにお持ちください。

寒い時期ですが、体調を崩さず、元気におでかけください。有意義な時間を過ごしましょう！

特定保健指導

『メタ防教室』を

行っています。

九・十月に実施された特定健診で、メタボリックシンドローム予備群の方や該当者の方を対象に生活習慣の改善のための教室を開いています。インシュリンを無駄遣いしていないか↓糖負荷検査をしたり、動脈硬化は進んでいないか↓頸部エコー検査をしたり、各自が生活習慣を改善するために目標を立てて、取り組みをしています。

一月十五日からは運動篇「コツコツ貯筋ちよびんしまいか」が始まります。講師の先生は「信濃の国体操」等でもお馴染みの牧内隆雄先生です。

メタ防教室の対象になつていない方でも、生活習慣を改善したいという方や下條村国保加入者でないけれど、一緒に参加したいという方、いきいきらんど下條保健師までご連絡ください。みんなで協力し合って、生活習慣を改善していきましよう！



保育所だより

～心も体も大きくなあれ～

朝バスから降りると、元気良く「おはようございます。」と走って来る子どもたち。寒くてもみんな元気です。冬の寒い時期でも天気の良い日は、戸外遊びを楽しんでいます。固定遊具や砂場遊びの他に、雪が降るとそり遊びをしたり雪合戦や雪だるま作り・氷を見つけて触ったり霜柱を踏んで楽しみながら、冬の自然に親んでいます。

又、ドッチボールや鬼ごっこ・なわとびなど体をいっぱい使う遊びや集団遊びも楽しめる時期です。みんなと一緒に遊ぶ中で「入れて」「いいよ」などのルールを守ったり、我慢する事や譲り合う気持ちが持てるようになっていたり、友だちと応援や相談しながら遊びを盛り上げたり、工夫して友だちと遊ぶ楽しさを感じながら様々な経験の中で、心も体も大きく成長していく子どもたちです。

今年は新型インフルエンザが流行し、例年以上に毎日のうがい・手洗いを徹底して、感染予防や拡大防止に努めています。規則正しい生活を心がけ、寒い冬を元気に乗り切りたいと思っています。

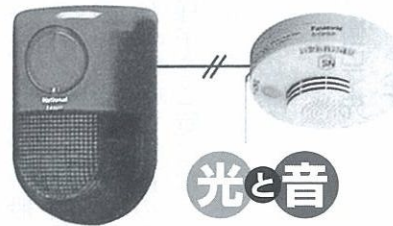
村内106戸に 火災警報器が設置される

～火災への備えが充実しました～

村では、単独事業としてひとり暮らしの高齢者の皆さんや高齢者のみの世帯の皆さんに、火災発生に備えた「火災報知器と警報ランプ付きブザー」の設置を行いました。一昨年に消防団で設置しました警報器と連動させ、火災発生時には戸外に知らせる「ブザーの警報音と赤い警報ランプが点灯」します。

設置場所は、それぞれのご家庭により異なりますが、近くの皆さんに一番よく聞こえる場所、あるいは一番よく見えるところに設置してあります。

【地域の皆さんへのお願い】



設置された火災警報器（ランプ付きブザー）

全村で106戸の皆さんの屋外に設置が完了しておりますが、ランプやブザー音を発見・確認したらすぐ駆けつける等のご協力をお願いします。

長野県地域いきいき実践塾 飯伊支部 受講生募集

長野県地域いきいき実践塾飯伊支部では、平成22年度の受講生を募集します。

▼受講資格

- 概ね50歳以上の県内にお住まいの方で、仲間と一緒に地域で社会参加活動を行う意欲のある方。
- 現在地域活動をしていなくても「新しい仲間をつくりたい」「地域で何か活動したい」等の意欲のある方であれば、どなたでも受講できます。

▼受講時間

- 受講期間は1年間です。
- 年間の受講日数は16日間です。
- 概ね午前10時から午後3時まで、1日4時間の講座です。

▼講座内容

社会参加活動を行うために必要知識や技能、文書の作り方を学びます。

▼受講料等 年間1000円(予定)

※この他に、教材費の一部、自治会活動に要する経費が必要となります。

▼定員 30人

▼申込方法 受講申込書を持参又は郵送してください。

▼申込期間 平成22年2月1日(月)～2月26日(金)

▼申し込み・問い合わせ

- お住まいの市町村役場
- (財)長野県長寿社会開発センター飯伊支部 上沼 ☎0265 (53) 0464

長野県シニア大学飯伊学部学生募集

長野県シニア大学飯伊学部では、平成22年度の学生を募集します。

▼入学資格

- 概ね60歳以上の県内にお住まいの方で、学習意欲が旺盛で、積極的に社会参加を目指そうとされる方ただし、過去に長野県シニア大学(老人大学)を卒業された方は入学できません。

▼学習時間

- 学習時間は2年間です。
- 年間の学習日数は18日間です。
- 概ね午前10時から午後3時まで、1日4時間の学習です。

▼学習内容

○生きがいと健康づくり、社会参加活動を積極的に行うための幅広い分野の学習、実践ができるよう多彩な講座を設けています。

▼授業料等

年間5000円(予定)
※この他に、教材費の一部、自治会活動などに要する経費が必要となります。

▼定員 120人

▼申込方法 入学願書を持参又は郵送してください。

▼申込期間 平成22年2月1日(月)～2月26日(金)

▼申し込み・問い合わせ

- お住まいの市町村役場
- (財)長野県長寿社会開発センター飯伊支部 櫻井 ☎0265 (53) 0464