

アメリカサマーキャンプ報告



7月30日(日)から2週間、旧志津川町国際交流協会が主催した「2006アメリカサマーキャンプ」が実施され、町内の中高生あわせて9名に国際交流協会から引率者2名、計11名が参加し、アメリカ合衆国カリフォルニア州アーヴァイン市でホームステイやキャンプなどを体験しました。

この事業は、海外の生活や文化に直接触れることにより、国際理解を深めるとともに、国際性豊かな人材を育てることを目的として実施されており、これまで、オハイオ州ミドルタウン市へ4回、アーヴァイン市へは今回で4回目の派遣となりました。

～参加者からひとこと～

- 西城 円さん** (高校2年・㊦岩沢 中列右1人目)
“有り得ないくらい素晴らしかった”の一言です。アメリカで得たことを、今後に役立てていきたいと思っています。ありがとうございました。
- 西城 舞さん** (高校2年・㊦転石 中列右4人目)
とても楽しく充実した2週間でした。また行きたいです。
- 菅原 寿さん** (高校1年・㊦廻館前 前列左2人目)
今回のサマキャン参加は、本当に英語の勉強になりました。
- 高橋浩司さん** (高校1年・㊦廻館 前列左3人目)
アメリカはとても楽しいところでした。ぜひ、また行きたいです。
- 梶原ちえみさん** (高校3年・㊦栢沢 中列右3人目)
自分自身や母国について、見つめ直すいい機会になりました。
- 高橋美妃さん** (高校1年・㊦押館 中列左1人目)
日本では知ることのできないアメリカの良さを知ることができました。
- 錦部咲子さん** (中学2年・㊦沼田 中列右2人目)
英語がよく分からず皆の足を引っ張ってしまいましたが、これからは英語をもっと勉強して、またアメリカに行きたいです。
- 工藤春佳さん** (高校1年・㊦汐見町 中列左3人目)
アメリカでの二週間は夢のようでした。機会があったら絶対また行きます!!。
- 高橋美咲さん** (高校1年・㊦北の又 中列左2人目)
すごく充実した2週間を過ごせて良かったです。

健康教室に参加して ～体験談～



昨年の禁煙教室に参加した佐々木さんに話を聞きました。

佐々木伸明さん
(63歳・㊦大森)

さわやかな朝、 そしてご飯が美味しくなりました

禁煙教室に参加したきっかけは、昨年、別の治療のために行った病院で胸のレントゲンを撮ったところ、医師から肺が黒いので煙草を止めるように言われ、住民健診の際に相談し、受講を勧められたからです。

私の喫煙量は、平日1箱、休日となると2箱以上でした。昨年の9月下旬の受講から、徐々に本数を減らし、1月後には止めることができました。減らすときは辛かったし、その後半年くらいは吸いたくなることもありましたが、止めて1年経った今では、吸いたいとは思わなくなりました。

煙草を止めてからは、タバコが吸えない車両や病院の待合室などでの苦痛は無くなり、気が楽になりました。また、寝起きの痰が出なくなり、毎朝さわやかに目覚めます。そして何より、美味しくご飯を味わえるようになったことが、とてもうれしいですね。



健康教室をきっかけに、健康づくりを続けている高橋さんに話を聞きました。

高橋登美子さん
(68歳・㊦竹川原)

毎日楽しく健康づくりを続けています

私は、退職後の住民健診の結果でコレステロール値などが高くなったので、平成13年「血管若返り大作戦」に参加しました。これは8カ月間、食事や運動の指導を受けながら月1回の血液検査で経過を見るというものでした。

私は、好きな果物や菓子を減らし、1日1万歩で1月1kg体重減を目標に臨みました。8カ月後、わずかですが数値は下がりました。

その後、「この実践を続ければ、若返らずとも、血管年齢を維持できるのでは？」と私は考え、今も続けています。このためコレステロール値などは徐々に下がり、今では理想的な値になりました。「血管は若返った」でしょうか？

教室では、身体に必要な食材を積極的に摂ることで、高カロリー食材が避けられ、食べたものを記録することで、何が不足か判ることを学びました。

また、菓子を口にしない日は、夕食の味付けを甘くしようか？など、料理が楽しめますし、買い物では必要な食材を意識するので、余計な物を買わずに済み、経済的な効果もありました。

毎日楽しく健康づくり。住民健診事後健康教室に参加して、本当に良かったです！皆さんも保健センターなどが行う健康教室に参加してみませんか？