

第16回 子どもたちの郷土芸能発表会

- 日時 12月1日(日) (開場 午前9時、開会 午前9時30分)
- 場所 南三陸町総合体育館 文化交流ホール
- 主催 南三陸町芸能文化復興実行委員会、南三陸町教育委員会
- 趣旨 復興を遂げた地域の郷土芸能等の伝承活動が続けている子どもたちに発表の場を提供し、相互交流を深めるとともに地域文化の向上と活性化を図る。
- 出演団体
 - ①入谷小学校4年5年6年 入谷打囃子
 - ②伊里前契約会獅子舞
 - ③信州高山・赤和伎楽会 (長野県) ゲスト
 - ④名張市南町神事講獅子神楽保存会 (三重県) ゲスト
 - ⑤大森創作太鼓旭ヶ浦
 - ⑥行山流水戸辺鹿子躍保存会
- その他 入場無料 (整理券はありません)



☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

地域包括ケア市民フォーラム ～おうちっていいよね～

病気や障害があっても住み慣れた「我が家で」暮らすためには、お互いの気遣いや手助けが大切です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

- 日時 11月30日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 気仙沼プラザホテル
- 内容
 - ・話題提供 「人工肛門生活で突然困った時の対処法」
「盲導犬と歩んで二十年」
「高次脳機能障害と共に気仙沼で生きていくために」
「認知症の家族を介護して」
 - ・交流タイム ～障害福祉サービス事業所の紹介ならびに物品販売～
 - ・講話 「みんな違ってみんないいを実現するために」 気仙沼市立病院 院長 齊藤稔哲 氏
- 参加費 無料

☎ 宮城県気仙沼保健福祉事務所 ☎22-6614

精神対話士による ほっ！と相談

「人間関係」「病気や生活」「仕事や学校」
「人生や家族」で悩んでいませんか。
心のケア専門職「精神対話士」が
皆さんの話を伺います。
相談は無料で誰でも相談できます。

- 日時 12月14日(土)、令和2年1月18日(土)、2月8日(土) 午前11時～午後3時
- 場所 石巻医師会 (石巻市保健相談センター)

☎ 一般財団法人メンタルケア協会宮城事務所 ☎090-4044-9851 (担当：渡邊)

男女共同参画セミナーのご案内

高知の山奥での暮らし、起業、子育てなどを通じて、自分らしい暮らしづくりを探求してきた講師ヒビノさんを迎え、これからの田舎暮らしの工夫を一緒に考えてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時 11月30日(土) 午前10時～正午
- 場所 生涯学習センター大研修室
- 講師 ヒビノケイコ (日々(株)代表取締役、国家資格キャリアコンサルタント)
- 演題 「しあわせの自分軸を育てる
～これからの田舎暮らし、自分らしい仕事と暮らしのくふう～」
- 定員 80名
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料

赤ちゃんや小さいお子さん向けのスペースを用意しますので、遊ばせながらセミナーの話を聞くことができます。



☎ NPO法人ウィメンズアイ 栗林 ☎090-6065-1517

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑯

今月は、荒町地区にお住まいの星京子さんにお話を聞きました。

Q 健康づくりのための取組みを教えてください

働くことが好きで、元気に働くためには健康であることが大切だと考えているので、食事には気を付けています。

もともとバランスの良い食事を心掛けていましたが、3年前に夫の健康を気遣って、積極的に食生活改善を始めました。夕食は炭水化物を控え、食事のはじめにナッツ類や野菜を食べるようにして、血糖が急に上がるのを抑えています。

また、体によいと言われるアマニ油やオリーブオイルなどを3年使い続けたところ、今では血液検査の数値も良好になりました。畑でEM菌を使った無農薬野菜を作っていて、それを毎日食べています。40～50分のウォーキングもしています。家の近くのコースを歩くと、約8,000歩になります。足りない時は、裏の神社の階段の昇り降りをして運動量を増やしています。

Q 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

何でも楽しんでやっていることです。

食事については、1人よりも2人でやった方が良いと思い、私も夫と一緒に取り組んでいます。また、農作業は楽しいし、作った野菜を誰かに「おいしい」と食べてもらえることがやりがいにつながっています。



Q 今後、挑戦したいことはありますか？

人のお世話をすることが好きなので、自分にできることがあれば手伝いたいと思っています。人に出るのは苦手なので、縁の下の力持ちになって、誰かに喜んでもらえたら嬉しいです。

お話を聞きして…

「じっとしていることが苦手」「働くことが大好き」という星さん。これまでのご苦労なども明るく前向きに、笑いに変えて話してくださったので、とても元気をもらえるインタビューとなりました。

また、星さんには、今年4月から荒町上行政区の保健福祉推進員としてご協力いただいています。地域の健康づくりにも力を発揮していただきながら、これからも、楽しく健康づくりを続けていってほしいと思います。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113