

ルーラル・ゆうゆう・フェスタ

- ◆日時 11月7日(土)・8日(日)  
午前9時～午後3時
- 戸田青空市 戸田(7日のみ)  
午前6時～午前11時
- 文珠の里フェスタ  
東三蒲 (JA 山口大島三蒲支所)
- うみの幸・やまの幸フェスタ  
西方 (道の駅サザンセトとうわ)

※本年は、スタンプラリーを開催しませんが、それに代わるサービスを用意して、皆様のお越しをお待ちしております。

◆問い合わせ 農林課  
☎0820(79)1002  
※フェスタのチラシは、各総合支所、出張所または農林課に置いてあります。

島のくらしをおすすめ分け  
秋コース

- 玉ねぎ植えてみませんか?  
内容 玉ねぎ苗の植え付け作業、みかん収穫体験
- ・日時 10月31日(土)  
午前9時～午後2時
- ・場所 工房ふきのとう (志佐)
- ・体験料 2000円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 10月21日(水)
- 石風呂入浴体験  
内容 石風呂の火入れから入浴までを体験、石窯ヒザ・茶がゆ・焼き芋づくり
- ・日時 11月15日(日)  
午前10時～午後1時
- ・場所 鹿家の石風呂 (東安下庄)
- ・体験料 2000円

第21回石国矯正展

- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 11月5日(木)  
※作業のできる服装でお越しください。血圧の高い方はご遠慮ください。
- 申し込み・問い合わせ  
周防大島くらし体験ネット  
ワーク事務局 (農林課内)  
☎0820(79)1002
- 日時 11月14日(土)  
午前9時～午後3時
- 場所 岩国刑務所構内  
岩国市錦見6丁目11-29
- 内容  
矯正行政の広報、所内見学、少年の教育相談および刑務所作業製品等の展示・即売など
- 問い合わせ  
岩国刑務所企画部門 (作業)  
☎0827(41)0138



健康づくりについて考えてみませんか?  
わが町周防大島町で輝いて生きよう!  
100才に挑戦

秋の心地よい季節になりましたね。秋は健康づくりを考えるのにちょうどいい季節です。

みなさんは健康づくりのために何か心がけていることがありますか?

最近、ウォーキングをしている人が増えてきたように思います。胃がん検診で朝早い時間帯に車を走らせている時や夕方など何人もウォーキングをしている人を見かけ、健康に気をつける人が多くなったなど心強く感じています。運動等の生活習慣を継続することは、とても大変ですが、本人の強い意思と運動を継続することで、「体が楽になった」「やせた」等の体にとって良い変化を実感しているからこそ続いているのではないかと思います。

今、大きな問題になっている生活習慣病の予防において、適度な運動と食習慣が重要ということは、誰もが知っていることだと思います。しかし、特に働きざかりの若い世代は仕事や子育て等もあり、自分の健康について考え、よい生活習慣を実践して

周防大島町保健師

川口 雅枝

(健康増進課 健康づくり班)

いくことの難しさはあると思いますが、元気な今こそ生活習慣を見直し、健康づくりについて考えてみましょう。

《生活習慣の改善は適度な運動と食習慣から》

①運動と食事で適正体重に近づけましょう  
適正体重  $\parallel$  身長(m)  $\times$  身長(m)  $\times$  22  
が理想の体重とされています。

※BMIで肥満度をチェック。BMI  $\parallel$  体重(kg)  $\div$  身長(m)  $\div$  身長(m)  $\downarrow$  正常域 18.5以上25.0未満

②運動で内臓脂肪の蓄積を解消しましょう。  
内臓脂肪の蓄積は心臓病・脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めます。運動することで、筋肉を動かす力が高まり、内臓脂肪がたまりにくくなります。

町では、保健師による健康相談を開催しています。運動や食生活等生活習慣改善について一緒に考えていきたいと思えます。また、特定健診結果で肥満が気になる人を対象に生活習慣病予防教室を開催予定です。このような事業を活用され、あなたの健康づくりに役立てていただきたいと思います。