

合同歓送会

先生方に一言、お礼をと 27名の方が参加くださいました。当たり前のように過ごした、子ども達との貴重な日々を振り返り、涙・涙の歓送会となりました。ぜひ、また思い出の綾織町に遊びに来て頂きたいですね。



丸ごと相談員発表会

テレビに繋ぎ、リモートで発表を視聴しました。「なるほどねー。」「そうだよねー。」という声漏れながらの勉強会となりました。平日のお忙しい時間帯にも関わらず、参加頂きありがとうございました。

綾織町防犯協会

綾織町防犯協会のメンバーで防犯啓発グッズを小学校に届けました。犯罪が多様化する中、平和な綾織の町にも犯罪の手は伸びているかも！？地方だから大丈夫...ではなく、地方だからこそ狙われる時代です。今後も声を掛け合い、気を付けていきましょう！



感謝

年度終わり、年度初めはたくさんの方のご協力を頂いたおかげで総括等、無事に終えましたことをこの場をお借りして、お礼申し上げます。ありがとうございました。お忙しい中、何度も足を運んでいただいた方もいっしょに、綾織町のまちづくりは、日々ご尽力頂いている方々の支えがあってこそだと、改めて感じました。町民の皆様には引き続き、お声掛けがあった際にお力を貸して頂けると幸いです。よろしく願いいたします。

豆腐作り

「千葉家の活用を考える会」の皆さんが寄せ豆腐作りをしました。石臼で大豆をすり潰す作業は腰が悲鳴をあげる作業でした。その苦勞を差し引いても、とっても美味しい、ふわふわで甘みのある、寄せ豆腐ができあがりました。会員の皆さんが“綾織の地”で、愛情を込めて育てた大豆が決め手ですね。今後のイベントで、みなさんに振る舞えられたらいいなと、楽しい試作会になりました。

石臼で大豆をすり潰す



絞る
(オカラと豆乳になる)



普段、何気なく食べていますが
手間暇がかかる作業なんですね～
ありがたい！



完成品



保健師さんからのお知らせ

ウォーキングのすすめ ～健康のために目的をもって歩こう～

ウォーキングとは、『健康のため』という目的をもって歩くことをいいます。だらだらと歩くよりも、効果を得るために、「体力アップしたい」「いつまでも自分の脚で歩きたい」「ダイエットしたい」など、目的をもって行うことをお勧めします。

長続きのコツは、「歩数計」や「活動量計」を上手に活用し、記録をすることです。春の陽気に合わせて、健康ウォーキング、始めてみませんか。

健康長寿課健康推進係 保健師



習慣的なウォーキングの効果

- ① 高血圧の改善
- ② 心肺機能の向上
- ③ 骨粗しょう症の予防
- ④ 肥満の解消
- ⑤ 脂質異常症・動脈硬化の改善
- ⑥ 糖尿病の改善



市では、「ICT健幸ポイント事業」でウォーキングなど健康づくりに取組む皆さんを応援しています。綾織地区センターでは毎週水曜日の午前中、体組成などの測定会、運動教室を行っています。ぜひ見学にいらしてください。