

スポーツの秋

=各地で運動会=



▲「ほら、お父さんはやくはやく、めざせ一等賞だよ」(保育所)



▲運動会の花形紅白リレー。ゴール前のデットヒート「紅がんばれ！白がんばれ！」(二小)



▲老人クラブの皆さんも、若い者には負けてられないと元気な様子で競技を楽しんでいました(鏡田)

スポーツの秋、各地で運動会が開催され、幼児から高齢者まで、体を動かす喜びを満喫していました。10月8日(土)に町保育所、10月10日(月)に鏡田老人クラブ「鏡田長寿会」、10月17日(月)に町立第二小学校で運動会が行われました。第二小学校では、屋外での運動会が出来るようにと放射線の表土除去が行われ、子ども達も安心して運動会を楽しめたようでした。

有事に備え士気を高める

=鏡石町消防団秋季検閲式=

10月23日(日)鳥見山体育館で平成23年度鏡石町消防団秋季検閲式が、団長以下団員等関係者150名が出席し行われました。

最初に、永年団に努めている団員らに表彰が行われました。その後、大河原団長から「今回の震災で命を落とされた東北地方の消防団員の冥福をお祈りします。団員諸君も震災直後から分団長を中心に迅速な対応に感謝する。今後も町民の安全安心を守るため予防消防に努めてほしい」と訓示が行われ、その後、添田訓練部長の指揮の下、通常点検などが行われました。



▲遠藤町長や来賓から通常点検を受ける団員たち

全国的首長へ被害の現状を届ける

=全国町村会復興支援映像取材=

10月21日(金)全国町村会で、町の震災の被害の状況や復興の様子を取材に訪れました。

全国町村会では、震災の被害の現状を全国の首長へ知らせようと、岩手、宮城、福島3県の被災地を取材しており、福島では、放射能被害のみが注目されている中で地震の被害も深刻だということを知らせるため、震度6強を記録した、鏡石町と西郷村が取り上げられました。

撮影された映像は、全国町村会の会合などで上映されるそうです。



▲一仮設校舎や町民プール、作付けできなかった水田などを取材

豊作を願い夜空に咲く花火

=仁井田区秋祭礼奉納花火大会=

9月30日(金)例年仁井田区で豊作を祈願して行われる秋祭礼奉納花火大会が今年も行われ、秋の夜空に大輪の花が咲きました。

今年は震災の影響もあり企業や地元町民の皆さんも厳しい状況にあるということで開催も危ぶまれましたが、復興をめざし皆さんに元気を届けようと例年通り開催されました。

当日は、天候にも恵まれ、花火が打ちあがるたびに歓声が会場からあがり、色とりどりの花火が人々の心を元気にしているようでした。



▲尺玉やスターメインなど小さきまなな花火が人々の目を楽しませました

祝 100歳賀寿

=鈴木千代さん百歳を祝う=

前山在住の鈴木千代さんが10月1日満百歳を迎え、自宅で百歳賀寿贈呈式が行われました。

鈴木さんは明治44年静岡県でお生まれになり、現在は三男のご夫婦と一緒に暮らしているそうです。

贈呈式では、遠藤町長らから県知事賀寿、町賀寿や記念品が贈られました。孫の鈴木あさみさんから花束ひ孫の佐藤優くんからお祝いの色紙がプレゼントされると笑顔で答えていました。

長寿の秘訣は毎日日記をつけ、入浴しながら運動するなど規則正しい生活だそうです。



▲親族の皆さんに囲まれて100歳を祝いました

今月の健康メニュー



朝ごはんは元気の始まり

「のりチーズトースト」

秋も深まり、朝も肌寒い季節となりました。朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上昇し、血流がよくなります。また消化液の分泌も高まり内臓が働いて食後の便通もよくなります。他にも朝ごはんの効果として、糖質(ごはん・パンなど)を摂ると脳の活力アップになり集中力が上がります。午前中の体温維持のためにはタンパク質(肉・魚・卵・乳製品など)も必要です。

欠食すると、脂肪が体内に蓄積されやすくなり生活習慣病を引き起こしやすくなりますので、必ず食べる食習慣が大切です。

【材料】 2人分
●食パン6枚切り…2枚



- 焼きのり…1枚
 - とろけるチーズ…40g
 - 玉葱…半分
- 【作り方】
- ①焼きのりはもみりにし、玉葱は薄切りにします。
 - ②食パンに玉葱、焼きのり、チーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。