

ふれあい セミナー

毎日の食事で健康に

9月1日、四葉の会の調理実習が行われました。四葉の会とは、「出会い・ふれあい・わかち愛・学びあい」を軸に町の健診などで食事制限や調整が必要となった方たちが集う会。この日の参加者は19名



で、土井栄養士より食材を置き換えて食べることによりカロリー摂取を調整することや、食材のカロリーなどを学び、調理開始となりました。

メニューは、ホッケのムニエル、コンソメスープ、大根と青じその酢の物、きのこのマヨ焼き。手慣れた手つきで調理をこなし、野菜をたっぷり使った薄味のメニューにいつもより少なめのご飯を添えての試食です。参加者からは「薄味でも美味しく食べられるし、野菜もたっぷりとれる。家で作る時にも参考にしたい」との感想が聞かれました。

ゴミ拾いで地域貢献



青い袖なしパーカーを身にまとい、役場駐車場に約80名の北空知信用信金職員が集結しました。ゴミ袋を片手にそれぞれの担当箇所へ別れてゴミ拾いの開始です。信金の50周年を記念して始まった事業。今年で17年目を迎え、妹背牛が会場となったのは5年ぶりです。9月3日の昼下がり、まだ太陽が照り付ける中、役場前から駅前へとひたすらゴミを拾いながら進み、約1時間に渡って作業が行われました。これから地域に根付いた活動を目指していきたいとの思いがありました。

皆さん、暑い中、本当にご苦労様でした。

芸術鑑賞会開催

8月30日、妹背牛小学校において芸術鑑賞会が行われました。小学生、保育所園児、一般来場者約160名が詰めかけバンドグループの軽快な音楽を楽しみました。来校したのは「農協スカパール☆ライスオーケストラ」農業関係の仕事をしているメンバーで結成されたバンドグループです。アニメソングやブルース、昭和のヒットソングなど幅広い音楽を披露。聞き覚えのある曲が演奏されると一般来場者も体でリズムをとりながらノリノリでした。また、楽しいステージパフォーマンスで子どもたちを大いに喜ばせました。じつりと蒸し暑い日でしたが、そんな暑さを吹き飛ばすよう



な元気なステージに惜しみない拍手が送られていました。

とうきびとれたよ！

小学校1、2年生（34名）によるとうきびの収穫が、8月25日ふれあい農園において行われました。農業指導員の佐藤さんから「みんなが春に植えたとうきびがこんなに大きく育ちました」とうきびを見せてもらい、採り方の説明を受けました。雨が続いたため、

足元はあまり良い状態ではありませんでしたが、自分たちよりも背の高いとうき



びに苦戦しながらも「やったーとれたー」と小さな手に大きなとうきびがしっかりと握られていました。一人4本の収穫作業でしたが、自分の手で採ったとうきびを眺めながら「早くとうきび食べたいなー」とうれしそうに話していました

もせつこふれあい教室



9月16日、町保健センターにおいて「もせつこふれあい教室」が実施されました。赤ちゃんとの接し方や親子の絆を感じてもらおうと中学生と赤ちゃんが触れ合う事業で毎年実施されています。中学3年生20名、親子12組が参加。

手作りのおもちゃを持って赤ちゃんのご機嫌を伺う中学生をよそに、お兄さん、お姉さんの膝に座ってしまう積極的な赤ちゃんも。緊張がほぐれたところで、おやつのパナナヨーグルトを赤ちゃんに食べさせます。差し出されたスプーンをパクリ。そんな可愛らしい仕草に中学生も思わず笑顔に。「もせつこ」同士楽しい交流が図られた様子でした。

みんなでお食事会

8月30日、遊水公園うららにおいて、わかち愛食事会（主催：社会福祉協議会）が開かれました。一人暮らしのお年寄りを招いてみんなで楽しいひと時を過ごしてもらおうと毎年実施されています。この日のメニューは



ジンギスカン、ホタテ、ほっけ、野菜などが用意され、七輪を囲みながら楽しい食事会が始まりました。風もなく暑い日でしたが、参加者らは「暑いけど、大勢で食べる食事は美味しくてつい食べ過ぎてしまう」と話し、食事が進んでいる様子。おしゃべりも弾み、楽しそうな笑い声もあり、和やかな食事会となりました。

ペペルの湯効能検証へ

9月3日、町民会館と診療所においてペペルの温泉効果を調査する温泉モニター開始前各種測定が行われました。週2回、週1回、飲泉の種別があり、総勢50名のモニターが健康増進や若さを保つ効果を実証するために3ヶ月の間、入浴や飲泉をしていきます。この日は温泉教授の松田忠徳さんも来町され、以前行った簡易調査で妹背牛の温泉には生活習慣病の原因となる活性酸素を減らす抗酸化力が高いことや、温泉が人の体にもたらす効果効能について講演がなされました。その後、血圧測定や採血、唾液の検査、皮膚の水分検査などを行い、3ヶ月間の温泉調査に備えます。11月に再度行われる各種測定により、ペペル温泉のもつ効能の実証に期待が寄せられています。

