



ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト 健康長寿講座を開催しました

1月28日中央公民館集会室で明海大学歯学部教授の申基喆^{しんきてつ}先生による講演「知ってほしい！歯周病と糖尿病の関係」を、1月31日中央公民館集会室で菊池臨床心理士オフィスの菊池礼子先生による講演「こころの健康～こころを明るく元気に保つ秘訣～」を開催しました。講演の内容を凝縮して紹介します。



▲講師の申先生

口の健康は全身の健康とつながっている？！

講演「知ってほしい！歯周病と糖尿病の関係」から

歯周病の病状の善し悪しが糖尿病の病状の善し悪しに関係します。またその逆もあるので、糖尿病も合わせて検査や治療することが大切です。そして、口の健康は全身の健康と密接に関わっています。日々の口腔ケアをしっかり行い、定期的な歯周病検診を行いましょう。

“健康感”が高いほど健康的に長生きできる？！

講演「こころの健康～こころを明るく元気に保つ秘訣～」から

高齢者は様々な経験から多様な状況を受け入れるこころの強さを持っていて、そんな自分自身を認めて褒めてあげることが大切です。また、「自分がどの程度健康か」という、本人の健康感が高い人ほど健康で長生きします。こころが元気であることが健康の秘訣といえます。



▲講師の菊池先生

今年度は「健康長寿」をキーワードに1年間を通じて、様々な講演会を行いました。来年度も町民のみなさんの健康づくりのヒントになる講座を企画していきます。ぜひご期待ください。

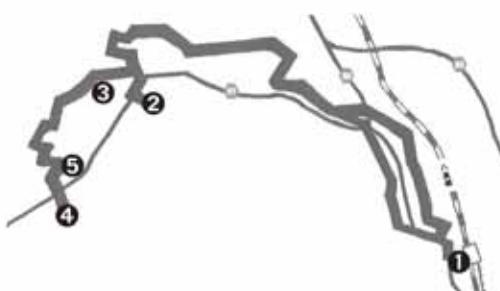
健康づくり協力員池田吉男副委員長より

日本は少子高齢化社会といわれていますが、越生町でも高齢者の数は増加しています。しかし、越生町にお住まいの方を見ると、一言に高齢者といえども元気に活躍されている方が多いように感じます。仮に身体が自由が利かなくなっても、認知症の症状が現れても、その人が役割をもっていきいきと輝きながら生きていく、そんな越生町になってほしいと思います。

3月 越生梅林コース

歩行時間 1時間27分 歩行距離 6.2km

越生梅林の梅まつりへ、ハイキングを楽しみながら出かけてみませんか。コース上にも随所に梅の木があり、梅の甘酸っぱい香りを感じながら、のんびり散策できます。



- ① ポケットパーク
- 60分
- ② 梅園神社
- 5分
- ③ 越生梅林
- 20分
- ④ 自然休養村センター
- 2分
- ⑤ 小杉バス停

第7回3月の月例ハイキング大会 「越生梅林コース」

期日 3月11日(土)

※雨天の場合、12日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク、午前8時30分～10時30分

問 産業観光課 観光商工担当

☎ 内線 145

第20回花の里おごせ 健康づくりウォーキング大会

4月29日(土・昭和の日) ※雨天決行・荒天中止



花の里ウォーキング大会は、1万株のツツジが植栽されている五大尊つつじ公園や、3千株のヤマブキが咲き乱れる山吹の里歴史公園など、花の名所を巡る3つのコースを設け、参加者の体力に合わせてウォーキングを楽しめます。ぜひご参加ください。

スタート・ゴール 中央公民館駐車場

スタート時間 午前8時30分～9時30分

ゴール時間 正午～午後3時

▼ コースは3種類 ▼

Aコース(約8km): スタート→山吹の里歴史公園→六地藏→こんぴら山公園→五大尊つつじ公園→ゴール

Bコース(約10km): スタート→山吹の里歴史公園→六地藏→大亀沼→学頭沼→越生神社→こんぴら山公園→五大尊つつじ公園→ゴール

Cコース(約15km): スタート→山吹の里歴史公園→六地藏→こんぴら山公園→五大尊つつじ公園→世界無名戦士の墓→西山高取→幕岩展望台→ふれあいの里山展望台→虚空蔵尊さくら公園→ゴール
参加費 事前申込み200円、当日申込み300円(保険料等)

申込み 4月10日(月)までに町の施設に備え付けの参加申込書または往復はがきで申込み

※町の施設: 役場産業観光課窓口、保健センター、中央公民館、やまぶき公民館、オーティック、自然休養村センター

※往復はがき: 往信の裏面に氏名(参加者全員)・住所・電話番号・希望コースを記入し送付

特典 ○全員: コース地図、オリジナル缶バッジ、町の特産品

○町民: 健康マイレージポイント10ポイント

その他 ○参加費は大会当日に集金します。

○28年度の月例ハイキング大会(9月～3月)に5回以上参加した方には、うめりん賞をプレゼント。

○29年度ハイキング大会スタンプラリーは行いません。

○12フラワーカードは前回で廃止となりました。

問産業観光課 観光商工担当 内線146

ゴール会場出店者募集

ゴール会場で飲食品を販売してくれる出店者を募集します。

対象 町内に事業所を有している方、農家の方

出店場所 中央公民館駐車場

募集数 8ブース(抽選)

申込み 3月31日(金)までに出店申込書を産業観光課窓口へ提出

※出店要領・申込書は、同課窓口にあります。

ブースの大きさ 幅2.7m×奥行き3.6m

出店料 無料 出店コマ割 主催者で決定

その他 ○坂戸保健所・西入間消防組合には事務局が一括で届出を行いますので、保菌検査の写し等必要な書類を事務局へ提出してください。

○電機・消火器等は出店者で準備をお願いします。

○参加者・出店者同士のトラブルは一切関与しません。

○販売品について他店と重複する場合は調整することがあります。

問産業観光課 観光商工担当 内線146