

まちのわだい

ぬいぐるみのとしよかん

おとまり会を開催しました

5月14日から15日まで、町民図書館において「ぬいぐるみのとしよかんおとまり会」を実施しました。

参加者のぬいぐるみをお預かりし、図書館に「おとまり」してもらおう企画で、今回は5組の皆さんが参加しました。

1日目、まずは親子で、ぬいぐるみといっしょにおはなし会を楽しみました。その後、ぬいぐるみたちはお昼寝タイム。みんなでおやすみしました。

その夜、ぬいぐるみたちが起きだして、夜の図書館を探検しているようでした。

2日目、参加者がぬいぐるみを迎えにきた際、夜の図書館でのぬいぐるみたちの様子をおさめたアルバムをプレゼントし、ぬいぐるみたちが子どもたちのために選んだ絵本を貸し出ししました。



ぬいぐるみを寝かしつけました(上)
夜に起きて図書館を探索するぬいぐるみたち(右)



第31回国民健康づくり

ゲートボール大会開催

6月3日、町営グラウンドで第31回国民健康づくりゲートボール大会が開催されました。結果は次のとおりです。

また1年間健康づくりに励んで元気にゲートボール大会に参加しましょう。

- ▼ 優勝 富沢Bチーム
- ▼ 準優勝 御祭Bチーム
- ▼ 3位 平成会チーム
- ▼ 4位 桜寿会Cチーム



ゲートボール大会のようす

◎ 健康づくりメモ 適度な運動は骨を強化し、筋力をつけるので、転倒しにくくなります。自分に合った運動を毎日続けていきましょう。併せて食生活も改善しましょう。骨の主成分であるカルシウムを十分にとり、同時にカルシウムへの骨への沈着を促すビタミンDやKをとり偏食をなくして3食バランスよく食べましょう。

- ▼ カルシウムを多く含む食品 牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐、桜えび、小松菜
- ▼ ビタミンDを多く含む食品 塩サケ、サンマ、うなぎ、本まぐろ、サバ、シラス
- ▼ ビタミンKを多く含む食品 ひきわり納豆、わかめ、小松菜、ブロッコリー

さくら湖自然観察ステーション

春の自然観察会を開催しました

6月4日、高柴山にて、自然観察会を開催しました。

今回は、つつじの花が終わった頃のハイキングとなりましたが、木々の花が咲き始め、鳥や虫たちも出てきていたので、観察しながら、1時間30分かけて歩きました。

山頂でお昼を食べてからゆっくり戻り、ステーションに帰ってから、見た植物や虫の名前をあげて、リストを作りました。昆虫は20種類以上、植物は30種類近く観察できました。



観察したハナイカダ(右)
観察のようす(下)

