

まちの保健室



★6月は『食育月間』です★ 毎月19日は食育の日
『食』を通じて体と心、そして社会との絆を考える

広げよう『食育の環（わ）』



食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。食べ物について改めて考えて、『生産から食卓まで』の循環、『子どもから高齢者、そして次世代へ』といった生涯にわたる食の営みの循環である『食育の環（わ）』を広げましょう。

『あさぎり健康21・食育推進計画』では、『15歳までに一人でごはんが作れるプロジェクト』を推進しています。このプロジェクトは『自分で食事を作る』体験を通して、生命の大切さを学び自信をもって生きることにつなげていくものです。

日々何気なく食事をしていると、あまり考えることはありませんが、目の前にごはんが準備されるまでには、奇跡のようなたくさんのつながりがあります。

食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていて、食という行為は、動植物の命を受けつぐことです。

★『食』は単に何かを食べて空腹を満たすだけでなく、自分自身の幸せな一生の土台をつくる大切なものです。



健康づくり

No.3 青木建設株式会社

やってま〜す!!

Q1：活動内容を教えてください。

毎朝、事務所・現場それぞれで社長をはじめ職員全員がラジオ体操をしています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

朝から職員みんなの意思疎通を図るために職員から「ラジオ体操をしよう」という声があがりました。

Q3：いつから始められましたか？

20年程前から続けています。



▲ラジオ体操後の朝礼



▲職員全員でのラジオ体操



▲綺麗な花が並ぶ玄関

Q4：活動をしてよかったと思うことを教えてください。

ラジオ体操の後に毎朝朝礼をしているので、意思の疎通が取りやすくなりました。また、自発的に体操前にウォーキングをはじめた職員もあり、健康づくりの意識が高くなったと思います。

Q5：事業所一言 PRをお願いします。

職員一丸となって誠心誠意地域のために仕事に取り組んでいます!

募集中!

健康づくりに取り組む事業所を毎月紹介します。「うちもやっているよ!」という事業所は問い合わせ先にご連絡ください。取材に伺います。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216