

第1回 そばの種まき 平成20年8月31日(日)
～種まきによる地元食材へのふれあい体験～



さあ種まきスタート♪ お父さんもお母さんも一緒に種まき体験!

第2回 川の水質調査 平成20年10月5日(日)
山内町犬走地区～唐津市 ～松浦川の源流である神六山、松浦川中流、
下流の水を調査しそれぞれの特徴を知る～



松浦川中流での水の採取状況

水質調査中～どんな色に
変化するかな～

第3回 そばの収穫 平成20年11月2日(日)
～そばの収穫による地元食材へのふれあい体験～



そばの収穫スタート♪

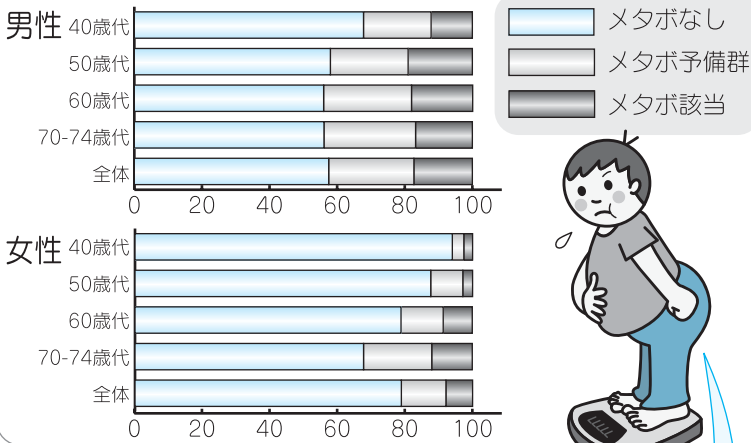
みんなで脱穀作業!!

ふるさと「さが」水と土地探検支援事業活動報告
ふるさととの自然を知ろう in 山内

子どもたちが、身近な農村資源を利用して遊ぶ機会が減り、ふるさとに対する関心や愛着が薄れないよう、佐賀県の事業で、ふるさと「さが」水と土探検支援事業が山内町犬走地区で行われました。



年齢別にみたメタボの割合



- 女性に比べると男性の方にメタボ（予備群含む）が多いですね。【男性のぽっこりおなか危険信号！】
- 女性は年齢を重ねるごとに、メタボ（予備群含む）の方が増加しています。【女性は歳を重ねるごとに、太りやすい?!】
- 全体をみると、メタボ（予備群含む）は、男性は42.5%、女性は21.1%です。【「誰でもたい」と安心しないように！】

生活習慣病といえは、メタボリックシンドロームを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？
肥満があつて、高血圧・脂質異常・糖尿病のうち1つ持つ方がメタボ予備群、2つ以上を持つ方がメタボと言われます。
さて、40歳から74歳のみなさん、今年度の特定健診は受診されましたか？
次のグラフは、武雄市国保の方の特定健診結果から（集団2301人）メタボの割合を示したものです。

2/1 から 2/7 は、生活習慣病予防週間
今年のテーマ
『自分流楽しく続ける健康づくり』

第4回 そばの調理と試食、発表会
平成20年12月14日(日)

☆ 地元の特産品であるそば打ち体験をすることで、身近にある食材と親しむことを学習しました。

☆ これまでの探検学習で学んだこと、体験したことを発表しました。



体験学習で学んだことの発表会



そばの練り作業



そばを切る作業スタート!



そばの盛り付けです!



はい、できあがり!



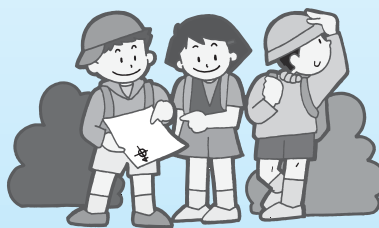
みんなで、いただきます!

【参加者】ふるさと水と土指導員2名

犬走地区小学生1年～6年生及び保護者

※平成20年度ふるさと「さが」水と土探検支援事業は佐賀県内10地区で行われました。

ふるさとでの農業体験や自然とのふれあいを通じて、地域環境に対する理解やふるさとへの愛着を深めるような体験学習でした。



問 営業部農林商工課

☎(23)9335 担当:川内



- 1日3食、規則正しく食べましょう
- 栄養バランスのとれた食事をしましょう
- ゆっくりよくかんで、腹八分目に

- 仕事や家事の合間に、意識して身体を動かしましょう
- 1日1万歩を目標に歩きましょう
- 週に2日は1回30分以上の運動をしましょう

- できれば禁煙しましょう
- お酒は適量を意識しましょう
(日本酒なら1日1合程度、ビールなら500ml程度)
- 趣味の時間やリラックスタイムをもうけ、ストレス解消をしましょう

食習慣

- 朝食抜き
- 野菜不足
- 脂っぽいものや甘いものが好き
- 満腹まで食べる

運動習慣

- ほとんど運動しない
- 階段よりエレベーター
- 休日はゴロゴロ
- 車の移動が多い

その他の生活習慣

- たばこを吸う
- お酒をたくさん飲む
- 疲れがとれない
- ストレスが多い

チェック

メタボを予防することで、心臓病(狭心症・心筋梗塞など)・脳卒中(脳出血・脑梗塞など)等の生活習慣病を予防できます。次のチェック項目を参考に、生活習慣を見直してみれば、いかがでしょうか? 人から言われるのではなく、自分で決めた「自分流の健康づくり」を楽しく続けてみたいものですね。

問 健康課 担当:野田

☎(23)9325

