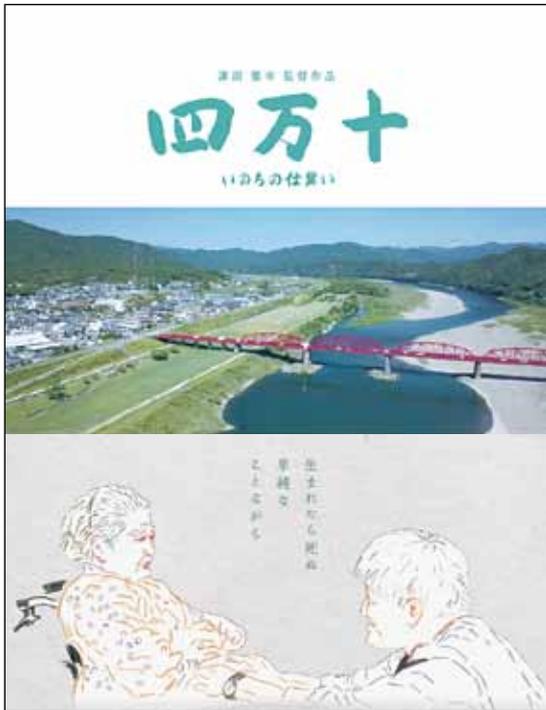




お知らせ 町民講座 いの元気塾 第2回

映画上映

■ 問い合わせ先：教育委員会事務局 ☎ 893-1922



(C) 株式会社ディンギーズ

- 日 時：6月29日（土）13：30～16：00
- 場 所：いのホール
- 内 容：生きることを考える
- 講 師：いの町人権擁護委員
- 受講料：無 料

『四万十 ～いのちの仕舞い～』

“いい仕舞い”とは四万十の言葉で、食べられて、痛くなくて、みんなと話ができ、なじみの人の中で最期を迎えること。

四万十流域の人々を医療の面で支える内科医の小笠原望さん。彼が営む診療所には、毎朝早くから大勢の人が訪れる。その一人ひとりにやさしく語りかけ、話を聴き、そしてみる。診療所に来られない人やその家族は、家や入居する施設へ往診する。病を診るのではなく、患者さんをその家族も含め丸ごとみて、聴く。人と自然の「いのち」に寄り添う、小笠原望さんの日々を追う。果たして「本当の豊かさ」、「本当の幸せ」とは？

第3期健康増進計画・第2期食育推進計画

元気でいきいき
暮らしたい～の No.62

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)
☎ 088-893-3811

目的（めざす姿）：健康寿命の延伸
～ わたし（町民一人ひとり）ができること ～

- ・「早ね早おき朝ごはん」で生活リズムをととのえる
- ・朝食を毎日食べる
- ・バランスのとれた食事（主食、主菜、副菜がそろった食事）をとる
- ・野菜を毎食しっかり食べる
- ・塩分をとり過ぎないようにする
- ・食生活に関心をもつ

主食、主菜、副菜ってどんな料理？



【主食】 ご飯、パン、めん類 等



【主菜】 肉類、魚介類、卵、大豆製品 等

【副菜】 野菜、きのこ類、海藻類 等

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みですので、子どもから大人まで「食育」は重要です。

この機会に自分の食生活に関心をもってみませんか

6月は『食育月間』

6月9日（日）に
「サニースイいの店」で
食育イベントをします！

当日は、食生活改善推進員
（ヘルスマイト）が担当します。
ピンクのエプロンを目印に来てね。



毎月19日は「食育の日」

ヘルスマイトは、地域で
健康づくりや食育活動を
しているボランティアです。