

第243号

令和4年9月1日発行

防府市大字富海1203番地の1

電話 34-0001

34-0034

# 公民館だより

## 富海(9月)

### 富海地域の概況

人口	1,814人(-5)
男	834人(-4)
女	980人(-1)
世帯数	978世帯(-3)

令和4年7月末現在

### 第3回女性学級

＝健康づくり＝



7月26日(火)に、保健センターの保健師坂本千佳先生をお招きし、「健康づくり」と題して学習会が行われました。

生活・食事・運動の各領域に分けて話されました。まずは、生活面です。「早寝、早起き、朝ご飯」が大切であると教えていただきました。基本的な生活習慣

を守ることによって体調がよくなるそうです。次に食事です。主食・主菜・副菜をバランスよく摂ることが必要だと話されました。最後に運動です。椅子に座ったままできる1分間ストレッチを教えてくださいました。手を伸ばしたり足を伸ばしたり、筋肉を収縮させました。参加されたみなさんは、心身ともにスッキリしたようでした。



### 第3回家庭教育学級

＝親子で学ぶ食育教室＝



8月9日(火)に、「親子で学ぶ食育教室」を防府市食生活改善推進協議会富海支部と共催し、学習会を行いました。

初めに、保健センターの管理栄養士上利華穂先生から、バランスのよい食事について話がありました。



ゼリーを作りました

バランスのよい食事とは、三色食品群(赤色…体をつくる、黄色…エネルギー源、緑色…調子を整える)を食事の中で偏りなく摂ることです。子どもたちは、昨夜食べた夕食の献立を書き出し、赤色・黄色・緑色のシールを食品群ごとに貼っていきました。次に、一日に必要な野菜の重さ350グラムを量りました。子どもたちは、一日に摂らなければならない野菜の量の多さにびっくりしていました。最後に、自分の作ったゼリーを持ち帰り、学習を楽しく終えました。

1日に必要な野菜の重さは?

### ＝緑のカーテン育成中＝

公民館の東側と西側にゴーヤを緑のカーテンとして植えました。今年のゴーヤは生長がよく、窓全体を覆い、太陽の光を遮断し部屋の温度を下げてくれました。また、ゴーヤの実がたくさん生り、講座生やサークル生のみなさんにお配りし、喜んでいただきました。

