

戸籍の窓

(2月28日現在：敬称略)

□お誕生おめでとう

町名	氏名	保護者の名
駅東町	斎藤 埜乃	(智亮)
文化通り	七戸 光矢	(孝則)
仲町	安田 菜々	(雄太)
廻堰	横田 寿樹	(喜久義)
尾原	成田 ひな	(雄哉)

■ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
横山	鈴木 やさ	88
山道	一戸 ちせ	98
山道	工藤 正久	82
田の尻	山本 勝美	64
公園通り	櫻庭 一則	73
菖蒲川	棟方 文男	89
野木	花田キミエ	78
横菖	長内 チエ	85
境	成田フミヨ	77
妙堂崎	澁谷 耕造	78
大性	芹川 キワ	92

(この欄に載せたくない方は、届ける時に
くらしの窓口班へ申し出てください)

お詫び：2月号のスポーツ通信欄「第25回町民スキー大会兼第24回喜寿杯スラローム」の大会成績に掲載した、回転競技2年女子2位小笠原里歩さん(菖蒲川小)のお名前、同競技3年男子1位渋谷大也君(水元中央小)と5年男子2位石岡礼於君(菖蒲川小)の学校名に誤りがありました。関係の皆さまにご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

(人の動き)

2月28日現在 (前月比)
 人口 14,542人 (-10人)
 男 6,831人 (-4人)
 女 7,711人 (-6人)
 世帯 5,198 (1)
 出生5人 転入15人
 婚姻0組 転出16人
 死亡14人



保健だより『メタボ撲滅を目指して』 健康増進事業(メディコトリム) 集団指導がスタートしました!!



△体力測定の前に血圧測定と問診を受ける参加者

2月22日(月)、国際交流会館で「自分で少しメタボが気になる」と思う町の職員と各種団体の方18人が参加して、町立中央病院外科・総合診療科(メタボリックシンドローム外来)の小野正人先生と鶴田町健康増進事業実施プロジェクトチーム(町の保健師・栄養士・体育指導員・職員)によりチーム編成による第1回目の健康増進事業(メデイコトリム)の健康増進事業(メデイコトリム)集団指導が行われ、健康増進の基礎となる各個人の体力測定と小野先生および栄養士による指導が行われました。

また3月8日(月)には、第2回目が行われ、前回行われた体力測定の結果に基づいた運動と栄養の処方箋が配布され、ストレッチ・筋力の運動の後、小野先生による指導が行われました。

新年度からは町民を対象としたメデイコトリム集団指導を計画中です。「メタボ」「メタボ?」の方はぜひ一度小野先生のメタボ外来の受診を!



①体育指導員の指導の下行われるストレッチ体操。筋肉を伸ばすことで運動と同じ効果が得られる



②体力測定で行われる片足靴下はき



③小野先生による集団指導の様子

メディコトリムとは…医療のバックアップで体をシェイプアップするという意味。受診者の体力測定結果に基づき、医師の監修のもと生活習慣病予防の運動メニューを作り、食事・栄養の取り方をアドバイスすることで健康的な体をつくりながら体重を減少させる。

▼胡桃館小学校で、盲目の三味線奏者踊正太郎さんを取材したとき、最後に校長先生が「演奏を聴いて皆さん体がゾクゾクしませんでしたか?」と質問すると児童から「からだガザワザワした」とか「鳥肌が立った」と返事が返って来ました。心に響く演奏などを聴くと、人はなぜか体がゾクゾクしたりザワザワしたりします。科学的な根拠は分かりませんが、多分感動や興奮したりすると体に自然に起こるものなんだと思います。津軽弁で「じゃわめぐ」という言葉がありますが、まさにそれです。胡桃館小の子どもたちは踊さんの演奏にじゃわめいていたのです。ねがたばやしを聞くとなるあの感覚です。子どもころはいっぱいあった「じゃわめき」感覚が、大人になるとあまり感じなくなるようです。さあみなでじゃわめぐ!!

(山)