



クローズアップ
CLOSE UP

参道に咲き誇るツツジ

5月3日に赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキングを開催。例年の約半数の62人が参加し、みやぎ千本桜の森をスタートに赤城神社までの参道を歩いてツツジを楽しみました。参道には例年5月上旬に、自生した約4,000株のヤマツツジが花を咲かせています。



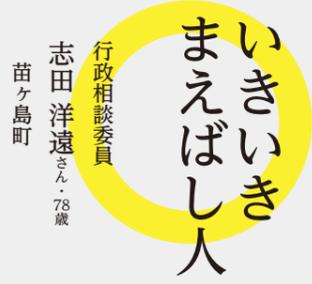
城建つ当時を振り返る

5月15日、粕川歴史民俗資料館で講座「前橋城の基礎知識」を開催。約20人が参加し、古地図などを見ながら前橋城の歴史について解説を受けました。同館の企画展「前橋城大手門現る一発掘された前橋城」の実施状況は本市ホームページをご覧ください。



高校生が学べる環境を

5月1日からJR前橋駅北口のアクエル前橋2階（表町二丁目）に高校生のための学習スペースを開設しました。この学習室は市立前橋高の生徒が模擬議会で要望したことをきっかけに設置。初日には多くの高校生が新しい学習室を利用して思い思いに勉強をしていました。



行政相談委員
志田 洋遠さん・78歳
苗ヶ島町

今を生きる人に手を差し伸べたい



金剛寺住職の志田さんは平成3年度から行政相談委員を務めている。もともと寺の住職として住民の相談を受けることが多かった志田さんは、旧宮城村から打診があり相談委員になった。「行政は未知の世界でした。でも、最初の相談が解決したときにこの活動が村民のためになるんだと実感し、やりがいを感じました」

「行政は未知の世界でした。でも、最初の相談が解決したときにこの活動が村民のためになるんだと実感し、やりがいを感じました」

「行政は未知の世界でした。でも、最初の相談が解決したときにこの活動が村民のためになるんだと実感し、やりがいを感じました」

ピンシャン!
フレイル予防で
健康長寿

Vol.2
高齢者の栄養

圃長寿包括ケア課
☎ 027-898-6133



ピンシャン!
元気体操

「さあにぎやかにいただく」確認の仕方

1日の食事で食べたものの食品群に○をつけ、○ = 1点として数えます。少しでも料理の中に入っていたら○ = 1点とします。

目標は1日7品目（7点）以上

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳・乳製品	野菜	海藻	芋	卵	大豆製品	果物
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

*1 出典：熊谷修ほか「日本公衆衛生雑誌」2002；50；1117-1124 「「さあにぎやかにいただく」の語呂合わせはロコモチャレンジ推進協議会による」
*2 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会

1日の食事で食べるようにしたい10食品の頭文字を取って言葉にしたのが左図の「さあにぎやかに」(「いただく」)です。まずは1日の食事を振り返り、この10食品のうち何品目食べられているかチェックしてみましよう。チェックが付かなかつた食品を意識して食べるようにして、1日7品目以上を目指しましょう。