

食事と健康は密接につながっている。

安全な野菜作りを

■第3回おしどり学園 開催



写真を使って講義する木村さん

7月20日、平成24年度第3回おしどり学園を開きました。今回の一般教養講座は、「土作りと病虫害発生との関係」安全な野菜を栽培するために」と題して、日野高校教諭、木村三三男さんが話されました。

講演では、食の安全と健康のつながりを主に話されました。

た。木村さんは『今日は、元気だ』と言葉に出して言う」と元気になる。いつもマイナスに物事を考えると良い結果は出ない。プラス思考で物事を考えていないと良い結果にはならない」とプラス思考の大切さを話し、また「調子が悪い悪いと言っていると本当に悪くなる。体の調子が悪くなったり、落ち着きがなくなったりする原因の一つに糖分の取り過ぎや食事が影響している。きちんと食事をする」と一カ月で良くなった例もあり、食事と健康は密接につながっている」と健康に食が大きいに関係していることを説明されました。

さらに野菜に残る残留農薬についても説明され「残留農薬が付着したものは、流れると下に落ちる。残留性の毒素は人間の体から排出されることはないが、女性には毒素を出産するという形で排出することができる。子どもを産むと毒素が子どもを通して排出され、子どもにアトピーなど健康障害が起きると言われている」という話に、学園生は生まれてくる子どもたちが毒素を引き継ぐことに驚いたようでした。

畑での野菜栽培は、畑の中の同じ場所ですとと同じ野菜を作るのではなく、4年に1回、同じ野菜に戻るよう場所を変えて栽培する方法が害虫を防ぐには重要で、安全な野菜を栽培するためには、有機栽培、無農薬栽培、無化学肥料が注目されているとのこと。「畑を耕さない、草をとらない、化学肥料をやらない、農薬をやらないといった自然に任せた栽培方法が良い」と木村さんは話されました。

講演を聞いた、学園生たちは野菜の作り方だけではなく、普段の気持ちの持ち方や生活習慣についても学習し、有意義な時間を過ごしました。

おしどり学園生 募集中!

町内のどなたでも気軽に参加できる生涯学習の場で、毎月、学園生のにぎやかな声が公民館に響いています。

いつでも入園できますので、皆さん、参加してみませんか。初めての方大歓迎です!

▼一般教養講座

毎月、自然・人権・歴史・健康など、あらゆるテーマで講師を招き、学習を深める講演会です。

▼グループ専門講座

料理や手芸、生花、写真、ゴルフ、健康教室、お話しをする会などのグループで活動しています。楽しく学び、生きがいづくり・仲間づくり・健康づくりを行います。詳しくは、問合せください。

一般教養講座だけ、グループ専門講座だけの参加でもかまいません。年齢制限もありません。ぜひお越しください。

懐かしい品々に話の花が咲く

■まちのお宝発見展 開催

7月12日から7月14日までの3日間、『まちのお宝発見展』を町公民館で開きました。

町内から出展された昔懐かしく、とても珍しい写真や昔の民具、約20点の展示に多くの来館者が訪れ、「以前、家にあった、あった」「懐かしいわあ」などと話しが弾み、目を奪われていました。



懐かしい話で盛り上がる



当手を思い出しながらじっくり見る

**地域の子どもは地域で守っていきましよう
あなたの力が必要です**
青パト会員募集中！



町地域防犯・生活安全パトロール協議会（通称…青パト）では、パトロール活動に参加していただける会員を募集しています。不審者による事件を未然に防ぎ、明るい笑顔あふれるまちをつくりましょう。

会員になっていただける人は、協議会事務局（町公民館74・02

12）までご連絡ください。

【活動日（巡回パトロール）】

▼根雨地区 週2日（月・木曜日）

▼黒坂地区 週1日（水曜日）

**ふれあいロビー展で
趣味活動を、公民館
で発表してみませんか！**

公民館では、1階ロビーの展示スペースを利用した個人またはグループの趣味の作品展の企画を募集しています。手芸・クラフト・写真・絵画・書などの作品展ができます。展示を希望する個人、グループ、団体の皆さん、いつでも公民館にご相談ください。

**集まってみることで
元気になれます**

▼出前公民館を

ご利用ください

集まってみるきっかけとして、町公民館では出前公民館を開いています。懐かしい映画を見たり、ニュースポーツで汗を流したり楽しい時間を過ごしています。

気軽に相談ください。



集まれば、話も弾むし、元気も出て、生活にハリが生まれます

