



60秒間片足で立っていられますか？バランス機能をチェック



腰痛・膝痛予防教室 痛みの原因は筋力低下

2月7日(火)、北部公民館で、腰痛・膝痛予防教室が開催され、51人が参加しました。この教室では、慶友整形外科病院の理学療法士である加藤啓祐さんを講師に招き、腰や膝の痛みの原因や予防法について学習しました。

加藤さんは、「すでに腰や膝に痛みを抱えている人は、筋力低下が主な原因であり、腰や膝のストレッチや筋力トレーニングを行うことで痛みが軽減できる」と話しました。

聴衆全員で軽運動を交える講演をした千葉真子さん



食事と健康の密接な関係を講演した太田昌子さん

事例発表と今後の展望

2月20日(月)、東洋大学板倉キャンパスで、東洋大学地域活性化研究所シンポジウムが開催されました。シンポジウムでは、今年度、地域活性化研究所で実施した研究の事例発表と関係者によるパネルディスカッションが行われました。同研究所の古屋所長は「大学が、地域の観光振興や地域の健康づくりに、どう関わることができるか研究してきた。成果ができるよう今後も取り組みたい」と話しました。



今後も大学と行政が連携して、健康づくりの教室を進めていく

東洋大学女子駅伝部の皆さんも熱心に聴講



町民教養講座 健康は食と運動から

1月21日(土)、と2月4日(土)の2日間、町民教養講座が東洋大学板倉キャンパスで開催されました。第1回目はマラソンランナーの千葉真子さんが講師を務め、「命を輝かす人間」というタイトルで選手時代に経験したオリンピックの話などを話しました。第2回目は東洋大学准教授の太田昌子さんが講師を務め「食べ物と健康」と題し、健康寿命を延ばすには食べるとよいものなどを紹介しました。

銀行マンとしてアメリカをはじめ、世界各地で体験したことなどを講演しました



町 賀詞交歓会 の活性化に

1月29日(日)、賀詞交歓会が東洋大学板倉キャンパスで開催されました。本町出身で現在は、末広興業(株)で代表取締役社長を務める、福富昇氏より「団塊世代の地球雑感」という内容で記念講演が行われました。続く交歓会では、町を支えてくださっているかたがたが一堂に会し、情報交換が行われ、町の活性化につながるよい機会となりました。

メッセージを入れたタイムカプセルを栗原町長に手渡す



やや緊張した表情で、式に臨んだ126人の中学2年生



町 立志式 大人への第一歩

2月10日(金)、板倉中学校体育館で立志式が行われました。式では、生徒を代表して木村美咲さん(岩田)が「誇りをもって生活できるような大人になりたい」と立志の誓いを述べました。また、成人式に開封予定のタイムカプセルに20歳になった自分宛のメッセージを封印しました。卒業生の講演では、町内で美容院を経営する高瀬勝教さんが、学生時代や修業時代の体験談などを話しました。

カットコンテストで受賞した作品などを生徒に紹介

