

新茶シーズンを迎え4・19

川根茶フェアに多くの来場者

川根お茶街道推進協議会が主催する川根茶フェアは4月19日、川根温泉ふれあいの泉で開かれました。当日は好天に恵まれ、多くの人が会場に足を運び、新茶の季節を心ゆくまで満喫しました。

オープニングを飾ったのは、川根高校郷土芸能部による迫力の赤石太鼓。勇壮な太鼓の音が会場一杯に響き渡り、来場者はその音に誘われるように会場に集まりだしました。

晴天に恵まれたこのイベントには、町内外から1200人が来場。新茶シーズンの到来を肌で感じる1日となりました。

各分野が連携して本物のお茶を伝えることに努力したい

川根お茶街道推進協議会 会長 杉山町長

社会情勢が厳しい現在、川根茶は、あらゆる面でその真価を試されています。わたしは川根茶の品質は「本物」だと確信しています。そして、本物は必ず生き残ることができると思っています。今後もお茶に関係する各分野が連携して、川根茶を盛り上げていきたいと考えます。



1 茶娘に扮したスタッフが来場者に新茶を手渡す。大勢の来場者が香り高い川根茶を味わった 2 川根茶業青年団が主催する「闘茶会」には大人から子どもまで多くの人が参加した。当てるのはなかなか難しそだった 3 歌声が響く緑コンサート。松下のそみさんの美声が来場者を魅了した 4 餅つき体験では、大人も子どもも協力して杵を振った。かけ声と歓声が響いていた

健診をきっかけに、日ごろの生活習慣を見直してみよう

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式で紹介しています。

昨年から特定健診が始まりました。また健診の結果により、必要な人には6カ月間の保健指導も始まりました。町内では約150人ほどの人が指導の対象となり、半年間の指導により『生活改善の意識が高まった』『運動習慣が身についた』『食事に気をつけるようになった』など、生活習慣の改善が見られています。

ため、かなりの人が高血圧と診断され、指導を受けました。毎月実施している健康相談でも、血圧が130/85mmHg台の人が多く見られます。既に受診され、服薬治療を実施している人もいますが、若い人だと「まだまだ大丈夫…」と、血圧が高めでも、何も対処していない人が多いのが現状です。

高血圧の主な原因として「肥満」があります。肥満は心臓や内臓に大きな負担をかけます。食べ過ぎや運動不足に注意し、規則正しい生活を心がけましょう。また、イライラなどのストレスや悩み、心配ごと、睡眠不足なども血圧に影響します。趣味の時間を持つ、散歩などで体をほぐすなど、心と体をリラックスさせてあげましょう。ぬるめのお風呂にゆっくりと入るのも効果的です。アルコールは適量(日本酒1合、またはビール大瓶1本など)を守り、タバコはなるべくやめましょう。薄味でバランスのとれた食事をするのも大切です。特に

食品	1食分の目安	塩分含有量
食パン	2枚(6枚切り)	1.5グラム
カップラーメン	1食分(スープ含む)	5.6グラム
かまぼこ	3切れ(60グラム)	2.4グラム
あじの干物	1枚(80グラム)	2.4グラム
ロースハム	2枚(40グラム)	1.1グラム
梅干	1個(10グラム)	2.1グラム
ツナ缶	40グラム	1.0グラム

注意したいのが塩分。調味料だけではなく、食品自体に含まれる塩分にも注意が必要です。食事に含まれる塩分がどれくらいあるか、次の表を参考にしてください。健康に良いとされる一日の塩分量は一人10gまでです。町内でもこれから各地区で健診が始まります。健診の前

知ってトクする健康の話

35



今月の執筆者 風間昭子 栄養士  
今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「健康管理」。風間昭子栄養士が紹介します。

には検査値が気になり、健康管理に気を配る人も多いことでしょう。そういった意味で、健診は日ごろの生活習慣を見直す良いきっかけになります。自分の健康は自分で守るもの。これからも健康を維持していくために、自分にできることを考えてみましょう。

「6月1日(日)～15日(日) ラビット草刈機NB-R220H 特販セール」  
 新製品(一般ユーザー向けですがお勧め品です!) 期間中¥25,200で5台限定  
 ※ホーチキの火災警報器を日立工機が販売・2個以上がお得価格で好評販売中!

農機具の購入・修理・改造など、お気軽にご相談ください。地域のお店だからこそ、ていねいに分かりやすく、迅速に対応いたします!

**前田機材**  
 川根本町上長尾795-1  
 IP電話 ☎050-3363-2252  
 ☎56-0006  
 ☎56-0009

入学・進学 婚礼内祝 出産内祝 快気祝 新築記念 加ログギタ 弔事・法要

川根地区 無料宅配! できる限りのお手伝い致します! **ギガセンター文化堂**

ここにも、一つの物語。 広報かわねほんちょう

企画課(56) 2221