

## 広めよう 健康づくり 第4回 SOS 健康フェスタ

SCENE 1



**第**4回 SOS 健康フェスタが「つながり」をキーワードに、11月17日、市民館で開催されました。ウォーキング大会や来場者全員でのSOSおきよう体操のほか、会場内には骨密度測定、歯科検診、リハビリ体験など健康づくりに関するブースが出展され、会場の外では、元気のりのり汁の試食会も行われるなど、多くの人で賑わいました。来場者のみなさんは笑顔で健康づくりに励みながら、健康に関して楽しく学んでいました。健康には、心の健康の満足度が影響すると言われています。積極的に社会参加して、人とのつながりを持つことが健康づくりに大切だと再認識しました。

## SCENE 2 礼に始まり 礼に終わる 第5回山陽小野田市武道祭り

**礼**節を重んじる武道の良さを伝えようと、「第5回山陽小野田市武道祭り」が11月10日、武道館等で開催され、会場では合気道をはじめ8団体が気迫あふれる演武を披露しました。会場全体を覆う緊張感の中、技が決まると惜しめない拍手が送られました。



## SCENE 3 プロの料理人に学ぶ まるごと！やまぐち料理教室

**厚**陽中学校で11月13日、春駒亭代表の真鍋正彦さんと大津屋代表の村岡治さんを講師に招き「まるごと！やまぐち料理教室」が開かれ、手まり寿司などの日本料理を作りました。調理はとても大変でしたが、下ごしらえの大切さや出汁の基本など、伝統的な食文化を学びました。