

心

交流で出来る 新たな輪

地域で食育を広めるボランティアの食生活改善推進員。今年度も様々な場所で多くの人と交流しました。



カラダ喜ぶ！クッキング教室



親子の料理教室



被災者向け栄養教室

ぽかぽかエピソード

被災者支援事業に参加した 食生活改善推進員より

「一人でおるとなんも作る気にならんけど、こうやってみんなで集まって一緒に作って食べると元気になるわ!」と言われて、心も体も温かい気持ちに。ニコニコ笑顔になっていただくこと、それが私たち食生活改善推進員の大切な役割だと感じました。



寒い日に食べたい

栄養満点レシピ

実際に被災者向け栄養教室で作った、体の中から温まるレシピを紹介します。

大豆缶と野菜と ベーコンのコンソメ煮

(公財)味の素ファンデーション
どんなときもレシピ集より

市で開催している
料理教室でも活用中!



大豆缶(大豆の水煮)は常温でも保存が可能!たんぱく質や食物繊維を取ることができます。けがをして買い物に行けないときや災害が起きたときに役立ちます。



◀材料・作り方は
こちらの動画を
参照ください。



温泉で体を癒し、
明日の活力に!

高温・中温・低温の中から自分好みの湯加減を選ぶことができる露天風呂(女湯は中温と低温)

体

大地の恵みで
温まる



福中 由加利さん

源泉かけ流しの露天風呂で人気の「ピュア涌泉寺」を運営する福中由加利さんに、体の芯から温まるポイントを聞きました。



今年も寒さが身に染みる冬がやって来ました。そんな季節に体も心も温まる小松のぽかぽかスポット、エピソードを紹介します。

ポイント ぽかぽか 1

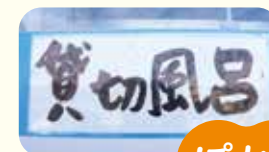
体を温める入浴は、無理のない温度でゆったり長めにゆっくりすることです。自分に合った温泉を見つけ、のびのびと体を温めてみませんか。

〳〵ピュア涌泉寺で体験できる〳〵



ポイント ぽかぽか 2

温泉につかるだけでなく、飲んで体の中から温まることもできます。他の温泉でも、飲み湯ができるか注目すると、もっと温泉を楽しめます。



ポイント ぽかぽか 3

より効果的に体を温めるには、自分のペースで休憩を取りつつ、入浴することです。気兼ねなくリラックスできる温泉を見つけてみましょう。

【湯ったりシニアふれあい入浴】

市では、公衆浴場で触れ合いながら健康づくりを行うことを目指し、入浴料金を助成しています。

対象 65歳以上の市民
助成額 220円/回(年間20回分)
申請方法 電話またはこまつ電子申請サービスから
※入浴助成券(湯ったりチケット)は後日郵送します。



問い合わせ

いきいき健康課 ☎24・8161

対象浴場 今江温泉元湯、角湯、
木場温泉総湯、さくら湯、
ピュア涌泉寺

特集

小松のぽかぽか、見つけよう

特集に関する問い合わせ
広報秘書課 ☎24・8016