



健康

春先は、寒暖差が非常に激しいため、体調を崩す人が多くなる季節でもあります。体調を崩さないようにするためには、まずはしっかりと栄養のあるものを食べることです。特に、にんにくは、疲労回復、滋養強壮の効果があり、冷え性や動脈硬化、血栓予防もできる逸材です。これはにんにくを食べるしかないでしょう！けれど、にんにくを食べたら周りに気になるというのもあって、なかなか昼間から食べることに勇気が出ないものです。そんな思いのある方に朗報があります。ガリック娘を作る工程から出る、オリーブオイルで揚げたにんにくをチップにした商品が発売されます！オリーブオイルで揚げているから体にもよく、あまり口の中に残らず、しかもきちんとにんにくの旨味もあり、もう一味ほいしいという時にこれをかけると抜群です！なぜこのような商品が開発されたかと言うと、琴平町内でも、働きたくてもなかなか働くことができなく、苦しんでいる方がいます。そんな方たちが少しでも自信をもって、次のス

テップに繋がるような場にしたいという思いから、企業と協働してできました。2月から始めて、毎週火・木の午前中に作業をしていますが、皆さんほとんど休まずに来ることができています。仕事も丁寧にできています。そんな場所が居場所となり、何気ない話をしながら作業をし、また来ようと思ってくれる場となってくれたらいいなと思います。そんな思いの詰まった商品が販売されます。ガリック娘に続く第2弾商品です。ガリック娘同様、買って地域貢献できる商品となります。

5月は、年度が始まったばかりで、5月病と言われる月です。健康に気をつけて心も体も充実させることがとても大事です。人間の心は弱いです。心の栄養は、人と触れ合ったり、人の温かさにあふれることによって満たされるのだと思います。ちょっとした皆さんの心遣いが人を救っているかもしれません。そんな思いを大切にしてほしいと思います。

介護にならない体づくりを日常に



誰もが、「介護の生活になりたくない」という思いは持っていると思います。国の施策としても、介護保険がもうすでにパンク寸前まで来ていて、団塊の世代の方たちが後期高齢期を迎え、このまま何もしなければ、要介護状態の体の方が増えて、介護保険制度が崩壊すると言われています。そうならないためにも、日ごろから要介護状態にならない体づくりがとても大事になります。それを行うことによって、余分な医療費等も抑えられ社会保障費も安定になってきます。一人ひとりの心掛けがとても大事です。

社協では、生きがいディサービスを行っています。毎週火曜日に折り紙や手芸などをして手指を動かしながら頭もしっかり使います。木曜日には、体操を行い誰でもできるストレ

ッチや体を使った体操や頭の体操を行っています。毎回参加してくれる方がたくさんいます。ぜひ、皆さんも参加してみませんか？基本的には、要介護認定を受けている方は利用できないとなっていますが、自分の健康のために利用したいという方がいましたら一度社協まで連絡ください。皆さんの健康づくりを応援します。



こんぴらアイネット・にんにくフェスタ実行委員会共同企画

第2回にんにくフェスタ開催します



開催日：令和5年6月25日（日）13時～15時
（9時～12時は朝市）

場 所：一之橋公園

琴平のまちが元気になってほしいという願いで、昨年からはじまった「にんにくフェスタ」を今年も開催します。

琴平は観光のまちですが、にんにくのまちでもあります。そんなにんにくを使った商品の販売や先立って行われた「にんにく料理コンテスト」の授賞式が行われます。

地域の力がつまったイベントとなっていますので、ぜひお越しください！



こんぴらにんにく
マスコットキャラクター



ガール

今話題の「琴平 mobi」で会場へ！にんにくフェスタご参加の方は無料でご乗車出来ます。

さらに「琴平 mobi」ご利用の方はブースでアンケートにお答え頂くと景品もゲット(^^) また、この日は町内各所から一の橋公園行の特別便を運行します！

特別便の詳しい乗車場所・運行時間は改めてご案内します。



＋ 日赤会費募集中

5月1日から、日本赤十字社の赤十字運動月間として会費募集が全国で開始されました。

日赤に寄せられた会費は、震災被害にあわれた被災地に対して活用したり、世界中で起きる災害に対して活用する災害救護のための資金となります。

自治会を通して、また、日赤奉仕団の方々が訪問をしますので、ぜひともご協力の程よろしくお願ひします。

赤十字は、 動いてる！

＋ SAVE365

知らない！
赤十字は、災害が起きた時に助けを求めたいけれど、
365日、私たちの生活を支えている組織で活動しているんだね。
災害に備えた訓練、地震や災害の事、
世界の貧困、自然災害や気候変動の活動など、
すべてが人々を助けることにつながっている。
このかけがえのない日常を支える赤十字の日々の活動を、
私が伝えていきます。



TEAM
SAVE365 一緒に、救える。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society