

人のぬくもりと  
ふれあいが奏でる躍動のまち  
丹波高原文化の郷 ● 京丹波

# 広報 京丹波

KYOTAMBA

No.89  
3月号

2013年3月14日発行



心を込めて  
世界にひとつの  
おひな様づくり





今月の表紙

3月3日の桃の節句を前に、わちエンジェルの園児たちがひな人形づくりに取り組みました。園児たちは、それぞれ個性的な表情のひな人形を作り上げました。

# 健康講座

## いきいきとした毎日を

今年も2月から住民健診の申し込みが始まり、夏場にかけて健康診査が実施されます。

健康でいきいきとした毎を送ることは、新たな生きがいくくりにもつながります。

今回は、1月から2月にかけて3回シリーズで開催された「健康講座」についてお伝えします。

### No.89 CONTENTS

- 2 いきいきとした毎日を健康講座
- 5 行政Information
  - 心の声に耳を傾けてください
  - 3月は自殺対策強化月間です
- 6 地域の魅力を紹介  
和知ほくぶ「長老の郷」ぶらりマップ完成
- 8 Dr's Message いきいき健康術
- 9 FLASH KYOTAMBA TOWN NEWS 2013
  - 5つの部に新車両を配属  
—消防車両配属式
  - 地域の団体が集い活動をPR  
—京都丹波地域交流フェスティバル
  - 地域交通の拠点が町内に移転  
—西日本ジェイアールバス京丹波営業所開所
  - 被害防止へ学びあう  
—消費生活グループ学習会
  - 福祉の心を形に  
—竹野小児童が車いす寄贈
  - 応募2作品が入賞  
—京都広報賞
  - 心に残る思い出のヒットソング  
—パレンティンコンサート
  - 故郷でつながる思いを上映  
—映画「ふるさとがえり」上映会
- 12 シリーズ 季節の食材を使ったお手軽料理レシピ

### 第一講座

#### 自らの味覚で実感

一月十八日、瑞穂保健福祉センターで行われた第一講座では、平成二十四年度に実施した健康診査で、六割以上の方が「要指導」とされた「高血圧症」について、「ええ塩梅で健康長寿」と題し、京都府立大学の副学長である東あかね教授（食保健学科）が講演。約五十人の参加者は、年齢を重ねると発症しやすい

疾病の予防や対策について東教授の話に聞き入っていました。講座の冒頭、東教授は参加者に今回の講座への参加動機を質問。来場者の約三割は、自らが高血圧症のために参加したと回答し、高血圧症がいかにも身近な病気で関心が高いものかをうかがわれました。

また、生きがいを持って生きている人は長生きをしているという調査結果を東教授は話し、これからの人生を「誰と」「どれくらい」「どのように」生きたいかを参加者に問うと、ある女性からは「夫と死ぬまで元気で楽しく生きたい」

と現在の素直な思いを言葉にしています。

一方、「年齢が上がるにつれて増えるものは」との質問には、参加者からは血圧・血糖・コレステロールと健康に対しての意識の高さがわかる声が挙がりました。東教授は、「高血圧症」とその原因としてよくいわれる「塩分」の摂取について、「日本人の女性は、高齢になるにつれて血圧が上がる傾向があります。一方、男性にはその傾向が見られませんが、五十〜六十代の男性は塩分の摂取が多いです」と説明しました。

講座前には、塩分に対する自らの感覚を知ってもらうため、人間の体内の塩分濃度より少し濃い味噌汁を来場者が試飲。二割程度の人が「ちょうどよい」と回答したことから、東教授は「栄養のバランスは食品のバランスでとってください。塩分を減らすコツは、味噌汁の場合、具たくさんにすることで、具材の味で塩分を減らすことができます」と説明しました。このほか、成人が一日に摂取する塩分量が、目安となる量を上回っていることにも触れ、「二気に目安となる塩分量まで減らすことは大変難しいです。まずは一グラム減らすところから始め、徐々に減らしていきましょう」と話し、塩分一グラムを食品に置き換えることで示れくらいになるかをスライドなどで示



参加者に対して語りかける東教授

し、塩分の代わりに使用することで同じような効果が見込める調味料を紹介しました。

また、東教授はバランスの良い食事とともに適度な運動も健康長寿には必要であるとし、効果的な運動を「にこにこペース早歩き運動」として、無理のない強度で一日三十分、週三回のウォーキングなどが効果的と説明しました。

参加した来場者からは「自分の家の味噌汁は濃いと感じた。具材を増やして塩分を減らしていきたい」「食事と一緒に運動もがんばっていきたい」など、今回の講演を機に、日常生活を見直していく意欲を見せていました。

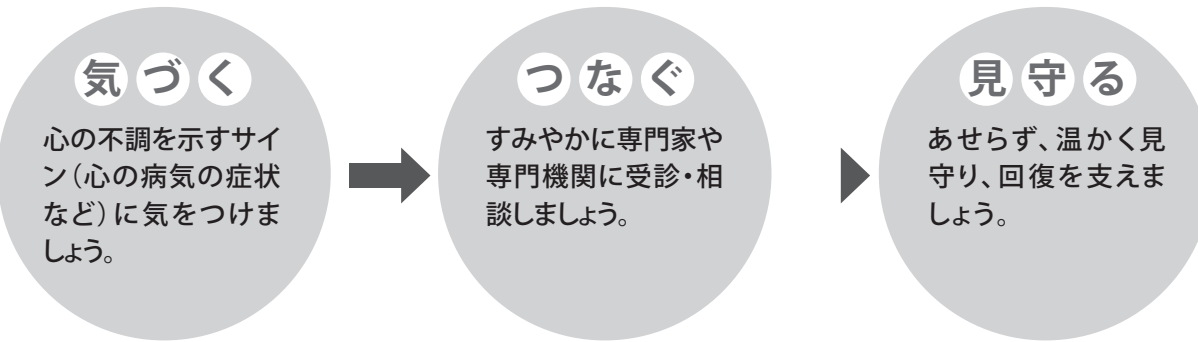


# 心の声に耳を傾けてください 3月は自殺対策強化月間です

日本国内での自殺者数は平成10年から23年まで毎年3万人を超えました。平成24年には、15年ぶりに3万人(27,766人、警察庁発表の速報値)を下回りましたが、本町でも毎年自ら命を絶つ人があり、私たちの周りでも、日頃の生活に思い悩んでいる人がたくさんいらっしゃいます。

このことから、国では、毎年3月1日から31日までの1カ月間を「自殺対策強化月間」として様々な取り組みを進めています。

身の回りに自殺を考えている人がいたら、防ぐことができるのは私たち一人ひとりです。  
「気づく」「つなぐ」「見守る」をキーワードに、皆さんの大切な命を守りましょう。



## 相談窓口のご案内

周囲の人との人間関係、自分の健康、金銭問題などでお悩みの方は、1人で悩まずにまずは誰かに相談してみませんか。お気軽にご相談ください。

- 京都いのちの電話(年中無休、24時間対応) ☎075-864-4343
- 自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556  
(毎月10日午前8時～翌日午前8時、通話無料)
- 京丹波町保健福祉課 ☎86-1800
- 京丹波町住民課 ☎82-3803  
(住民相談・消費生活相談・女性のための相談)

## 「こころの健康相談」を実施しています

眠れない、いらいらしている、「うつ」かな?と心配している、アルコールの飲み方が気になる、人間関係で悩んでいる、仕事がうまくいかないなど、本人またはご家族、職場の同僚、どなたでも、どんなことでもお気軽にご相談ください。(要予約)

開設日	時間	場所	相談員
毎月第2、第4木曜日 (祝日の場合は変更あり)	午前9時30分～ 午後0時30分	瑞穂保健福祉センター (和田)	もみじヶ丘病院 精神保健福祉士

※相談は無料で、秘密は厳守します。

【問い合わせ・予約先】保健福祉課 ☎86-1800

## 第二講座 みんなで支え合う 社会に

一月三十日に町中央公民館で行われたシリーズ二回目となる講座では、「こころのち」と題し、「こころのカフェきょう」と代表の石倉紘子さんが講演。石倉さん自身も自死遺族となった経験をもとに、うつ病や強いストレスによる自殺を防ぐための取り組みや、残された家族への支援について話しました。



経験談を交えて講演する石倉さん(町中央公民館・蒲生)

現在、石倉さんは、自ら代表を務める「こころのカフェ 京都(自死遺族サポートチーム)」の活動として、残された遺族の支援に取り組んでいます。組織立ち上げのきっかけは、阪神大震災だったと石倉さんは言います。震災後、仮設住宅に住む知り合いが自ら命を絶つたとき、周囲の人から「自殺した人の葬儀には行かなくていい」と言われたこともあり、自殺に対する社会の偏見を感じ、残された遺族に対する支援を始めました。

「自殺というのは、個人が悪いわけではなく、現在の社会に問題があると思っています」と石倉さんは話します。

日本の自殺率は、一般に「先進国」と呼ばれる国々の中で最も高い状況にあります。石倉さんは、過酷な労働が原因の「過労死」を防止するための法制化にも取り組んでいます。

「周りの人が働きすぎと感じたら、『健康あつての仕事ですよ』と伝えてあげてください」と、石倉さんは来場者に話かけていました。

自殺者一人につき約十人の人が何らかの影響を受けているといわれています。悩みごとを抱え、しんどい毎日を送る方は、一度立ち止まって、周囲の人に相談してみたいかがでしょうか。

## 第三講座 健康管理は食生活の 見直しから

シリーズ最終回の第三講座は、二月十五日、瑞穂保健福祉センターで開催されました。

今回のテーマは「コレステロール」。社団法人京都府栄養士会の管理栄養士、中澤幸代さんが「あなたは大丈夫?コレステロール」と題して、食生活を見直し健康的な生活を送る方法などを話しました。

中澤さんは、このコレステロールにはHDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪の三種類があることを説明。「体の約二〇〜二四%は脂質。三つそれぞれに役割があるので、ある程度は必要です」と述べ、「血管内にたまった脂がはがれて詰まることで重大な病気を引き起こしてしまいます。しかし、体内の細胞を作るのに必要なものでもあるので、適度な摂取を心がけましょう」と、脂質を抜いたダイエットなどをしないように話しました。

また、コレステロールは約七〇%が体内で作られることを説明し、直接口から摂取する量を控えることが大事としながらも「体内でできるだけ作らないよう



具体的な食品などを例示して説明する中澤さん(瑞穂保健福祉センター・和田)

にすることも大切です。それには、体の酸化を抑えたり、体内をきれいにする働きのある野菜をたくさん食べるように心がけてください」と、現在の偏りがちな食生活から、バランスのとれた食生活への改善を勧めました。

中澤さんは「食」という字は、「人」と「良」からできています。字のとおり、上手にバランスよく食べれば、病気の予防に効果的です」と、講座の中で話しました。

糖質が多くなりがちな現代の食生活。楽しい日々を送るためにも、バランスのとれた食事へと転換しましょう。





完成したぶらりマップ。地域住民おすすめのスポットが満載



地域の魅力を紹介

和知ほくぶ「長老の郷」ぶらりマップ完成!

「長老の郷」はここにあり  
「長老の郷」ぶらりマップ

「長老の郷」はここにあり

この眺めが「よろしい」ベスト3

完成したぶらりマップ。地域住民おすすめのスポットが満載



マップでは「眺めがよろしいベスト3」として紹介されている明隆寺観音堂からの眺望。春には見事な桜で彩られるウッディバルわちも一望できる。(下栗野)



マップを前に作成経過を話す江本会長

北部振興会では、平成二十二年度から取り組む『共に育む「命の里」事業』の一環として、地域の魅力を紹介し、PRすることを目的に、このたび『和知ほくぶ「長老の郷」ぶらりマップ』を作成しました。

作成までの経過や、関係者の思いをお伝えします。

### 命の里事業とは

同会が取り組む『共に育む「命の里」事業』とは、過疎化・高齢化が進んだ地域において、地域のつながりをもとに積極的な連携を深め、地域を再生することを目的とするものです。

町内でも特に高齢化が進む北部地域では、多様な課題を抱える地域を再生するため、「人・基礎（基盤）」づくりを進めています。

今回作成したマップについても、さらに北部地域の魅力を知ってもらい、たくさんの方が訪れる活気のある地域を目指して取り組まれました。

### 地域をあげての取り組み

マップづくりの取り組みの一つとして、北部振興会がまず行ったのは、平成二十二年に地区住民を対象とした「地域名所めぐり」。約三十人が参加し、地域内の文化資源や名所九カ所と、仏主地内の水

車による精米や発電状況の見学を行いました。

平成二十三年度には、この取り組みをもとに地域内の神社仏閣や観光スポット、施設を掲載したマップを作成。北部地域の玄関口、下栗野内に設置しました。

同会では、広く配布できるように観光マップの作成を平成二十四年度に計画。振興会役員や区長、新規就農によるリーダー、女性代表などによる観光イラストマップ制作チームを立ち上げました。北部振興会の江本正昭会長（下栗野）は「Iターンで来られた方や女性が、今までは取り組みにあまり参加できていませんでした。いろいろな視点からマップづくりを行うためにも今回は参加してもらいました」と、完成したマップを広げながら、チームの人選理由を話しました。

平成二十四年九月十二日には、第一回目の製作チーム会議を開催。この会議では、マップ作成の目的、実際に作業にあたる作業班の立ち上げを確認。同年十月三日には、作業班の初めての会議がもたれました。江本会長が「初めは、前年に作成したマップを活用し、地域の神社仏閣など紹介したものでいいかなと思っていましたと笑いながら言われるように、既にあるマップの活用を考える人が多い中、出てきた意見は「今までの地域資源マップは、地域の人にとっては、作ったという満足が得られるもので、資料としてはよいと思う。しかし、訪れる人にとっては、北部地域の魅力をあま

### より深く地域を知ってもらうツールに

今回作成したマップを江本会長は「北部地域内の施設や、都市交流イベントに参加後、地域内で宿泊した人たちがマップを見て、地域内をぶらりと巡るきっかけにしてほしい」と言います。

このマップは、地域内の観光施設や、マップ内で「まちのホットスポット」として紹介されている「下栗野商店」で配布されているほか、道の駅「和」道路情報センター、JR和知駅、町和知支所にも設置されていますので、マップ片手に地域住民のおしの『わちほくぶ「長老の郷」』に出かけてみませんか。



いきいき健康術 第67回

『骨粗しょう症』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、和知診療所で毎週金曜日の整形外科診察を担当されている小藤和孝先生。高齢者に多く、発症すると骨折しやすくなる骨粗しょう症についてのお話です。

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減少した状態のことをいいます。閉経後の女性が多く発症し、年齢が上がると増加する傾向にあります。患者の八割は女性で、六十代女性の三人に一人、七十代女性の二人に一人が、骨粗しょう症になっている可能性があります。初期段階には、自覚症状がないのが特徴です。

骨折に注意を

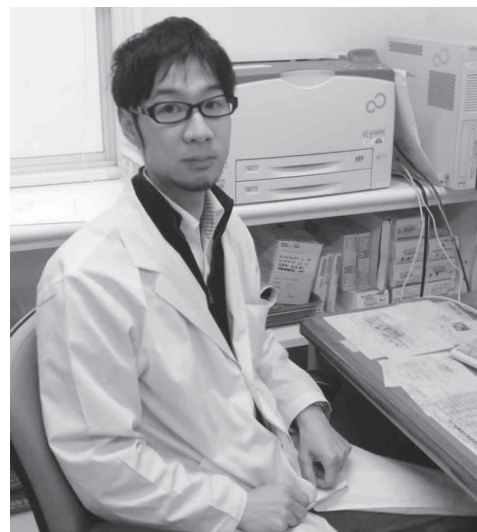
骨粗しょう症になると、骨折の危険性が高くなります。脊椎(背骨)、股関節(脚の付け根)、手関節(手首)が、骨折しやすい部位です。骨折すると、治療に時間がかかりますし、手術が必要になることも少なくありません。その結果、寝たきりや、日常生活レベルの低下(廃用症候群)につながりますので、予防が極めて重要となります。

骨粗しょう症にならないために

骨粗しょう症を予防するために、次の点に気をつけましょう。

- ① 運動
- ② バランスの良い食事
- ③ 日光浴

この三つのうち、特に運動は大切です。骨は筋肉と同様に、運動をすることで丈夫になります。また、運動は筋肉



整形外科医師 小藤 和孝 先生 (和知診療所)

和知診療所情報

和知診療所では、訪問診察を水曜日の午後に行っています。また、訪問看護につきましても随時行っていますのでご相談ください。  
84-1112

五つの部に新車両を配属

■消防車両配属式

地域防災の要となる町消防団に対し、老朽化した車両に替わり新たに消防ポンプ車一台、小型動力ポンプ付き積載車四台が配属され、一月二十七日、役場議場において配属式が行われました。配属式では、寺尾豊爾町長から町消防団の梅原好範団長に配属書が交付された後、梅原団長から配属される分団の部長に対し配属書と車両の鍵が伝達されました。



小型動力ポンプの操作説明を聞く消防団員(役場前・蒲生)

地域の団体が集い活動をPR

■京都丹波地域交流フェスティバル

二月三日、亀岡市のガレリアかめおかで、京都丹波地域交流フェスティバルが開催されました。この取り組みは、本町と亀岡市、南丹市を含む「京都丹波地域」のNPO法人(特定非営利活動法人)、企業、団体、行政などが、それぞれの活動紹介や製品の販売を行うとともに、同じ地域の団体として情報交換・交流を深めるために開催。地域内の約五十団体が参加しました。

本町からは、町のブースを含め三団体が参加。各団体のブースでは、製造する物品を販売したり、自社製品の味が違う三種類の商品を食べ比べて人気投票を行ったりして、来場者に活動をPRしていました。また、本町が設置したブースでは、町内の観光スポットや特産品の紹介のほか、友好町福島県双葉町を支援する「双葉の鶴」支援プロジェクトも行われ、来場者らは、支援の思いを込めて鶴を折っていました。



多くの来場者でにぎわう会場(ガレリアかめおか・亀岡市)

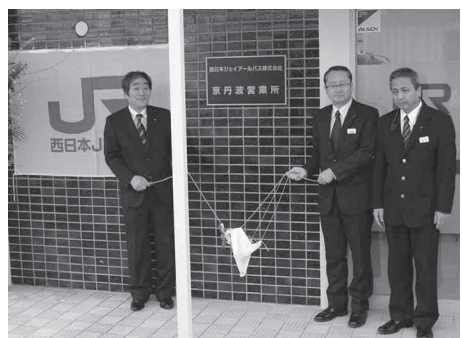
地域交通の拠点が町内移転

■西日本ジェイアールバス営業所開所

西日本ジェイアールバス株式会社の京丹波営業所が橋爪地内の同社松山バスターミナル横に設置され、二月二日に開所式が行われました。

式には、同社の宇都宮道夫社長、京丹波営業所の高田雅紀所長をはじめとした社員のほか、本町から寺尾豊爾町長などが出席し、町内での拠点設置を祝いました。

この営業所開設は、同社の福知山営業所を、平成十四年まで松山支所として使用していた同地に移転し、名称を新たに「京丹波営業所」としたものの、営業所では、円滑なバス運行を管理されるとともに、旅券(定期券、回数券)販売などの対応も行われます。



開所式で除幕する(左から)寺尾町長、宇都宮社長、高田所長(橋爪)



## 被害防止へ学びあう

### ■消費生活グループ学習会

町消費生活グループ瑞穂支部（大西好美会長）が二月三十一日、悪質商法の事例などを学ぶ学習会を瑞穂保健福祉センターで開催しました。

この学習会は、当初は会員対象として計画していたものを、広く町民の皆さんに知ってもらい、被害を

未然に防ぐことを目的に全町民対象に開催。町消費生活相談員の児玉順子さんを講師に迎えて、身近に発生している訪問販売などの被害や対策について学びました。児玉さんは、町内でも多発している訪問業者による貴金属の「押し買い」などを例に、法律の改正によって消費者から要請のない訪問勧誘は禁止されたことなどを説明

## 福祉の心を形に

### ■竹野小児童が車いす寄贈

「車いす募金」により購入した車椅子が、二月二十日、竹野小学校の児童から町社会福祉協議会へ寄贈されました。

竹野小学校の児童会「芽生会」では、平成十三年から車いす募金活動を展開。同会の本部役員が、校舎玄関前で毎日行っている「あいさつ運動」とともに、三学期の初めから約一週間、募金活動を実施しました。

この日は、集まったお金で購入した車いすを、芽生会を代表して山本淳貴君が、児童全員の前で社会福祉協議会の梅原洋一支所長へ贈りました。



車いすを贈る山本君（竹野小・高岡）

寄贈された車いすは、体が不自由な方への貸し出しや、福祉体験活動に使用されます。

## 応募二作品が入賞

### ■京都広報賞

京都府内の市町村が発行する広報紙および映像を審査・表彰する京都広報賞（京都府広報協議会主催）映像の部においてこのほど、京丹波町ケーブルテレビが京都府知事賞と京都府広報協議会長賞を受賞しました。

受賞した作品は、昨年四月放送の「和知中学校女子合唱部」私たちは歌い続ける」と、九月に放送した「須知高校男子ホッケー部」名門復活にける熱き戦い」の二作品。知事賞を受賞した和知中学校女子合唱部の作品では、部員たちが一生懸命に練習し、コンクールに見事入賞するまでの経過を追



知事賞を受賞した作品の一場面

## 心に残る思い出のヒットソング

### ■バレンタインコンサート

京丹波吹奏楽団（内海謙治団長）が二月十日、町中央公民館で第十六回定期演奏会「バレンタインコンサート」を開きました。

同団では、団員数の減少により、昨年夏の「サマーコンサート」の開催を断念。しかし、開催を待ち望む多くの声に応じて、このたび演奏会を行いました。

今回のコンサートは「タイムトラベル」をテーマに、昭和から現在までのヒット曲を楽しむ三部構成で

実施。昭和四十三年の「亜麻色の髪の乙女」の曲を皮切りに、「ヤングマン」など懐かしいメロディから、最近よく耳にする人気アイドルグループのヒット曲「ヒーローテーション」や、ロンドンオリンピックが吹いている「など、軽快なリズムで、駆けつけた約百人の観客を魅しました。アンコールでは、「ふるさと」を合唱し、会場が一体となり盛り上がり上がっていました。



人数ながら心を込めて演奏する団員（町中央公民館・蒲生）

## 故郷への思いに参加者ら見入る

### ■映画「ふるさとがえり」上映会

二月十七日、山村開発センターみずほで、町および町消防団（梅原好範団長）主催の映画「ふるさとがえり」上映会が開催されました。

今回の上映会は、町消防団の活動への理解と、新入団員の確保を目的に行われたもので、町民や消防団員など約百八十人が鑑賞しました。

映画「ふるさとがえり」は、主人公が生まれ育った「ふるさと」へ帰り、生き方に思い悩みながらも消

防団員としての活動などを通して、地域とのつながりを深めていく姿を描いたもの。来場した人たちは、真剣なまなざしで見入っていました。

来場者のアンケートには「ふるさとの大切さ、地域の人々の結びつきについて、改めて感じさせられました（五十代男性）」、「今一度ふるさとの大切さを感じるとともに、消防団員の皆さんの活動に心から感謝します（五十代女性）」など、映画が伝える思いに感動した様子がうかがわれていました。



多くの方が来場した会場（山村開発センターみずほ・和田）

### 職員の配置

（敬称略）

異動（三月一日付）

岡本佐登美（保健福祉課長兼福祉係長）

竹内健（教育委員会学校教育課課長補佐）

### 義援金などの受付状況

東日本大震災への支援として取り組んでいる「義援金」と、友好町・福島県双葉町への「復興支援募金」の受付状況をお知らせします。

受付金額	
義援金	8,995,427円
復興支援募金	5,281,680円

\*平成25年2月28日現在

### わたしたちの町

人口	16,183(-36)
男	7,633(-21)
女	8,550(-15)
世帯数	6,448(-3)
3月1日現在 / ( )は前月比	



# 季節の食材を使った お手軽料理レシピ

[シリーズ] 第16回  
食卓の一品に  
どうぞ!!

このコーナーでは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、食生活を通じた健康づくりに取り組んでいる食生活改善推進員協議会の皆さんに、季節の食材を使って簡単に調理できる料理を紹介していただきます。

今回は、保存食として町内の家庭でも作られている、切り干し大根を使った「ギョーザ」。しっかりした歯ごたえと、うま味たっぷりのギョーザをお試しください。

今回の  
料理

## 「切り干し大根入り ギョーザ」

**POINT!**  
切り干し大根の戻し方

サッと洗い、たっぷりの水に漬けて戻してください。水の漬けすぎや搾りすぎは、うま味や栄養分を失うので注意しましょう!



大根は天日乾燥することでビタミンDが豊富になります。ビタミンDは大根の鉄分やカルシウムの補給に役立ちます。

### 【材料(約30個分)】

- <ギョーザ>
  - ◆ 豚ひき肉 …………… 200g
  - ◆ 切り干し大根(乾) …… 30g
  - ◆ キャベツ …………… 150g
  - ◆ ニラ …………… 30g
  - ◆ ニンニク …………… 15g
  - ◆ 土しょうが …………… 20g
  - ◆ ギョーザの皮 ……… 30枚
- <調味料①>
  - ◆ 酒 …………… 大さじ 1 杯半
  - ◆ 濃い口しょうゆ 小さじ 1
  - ◆ ごま油 …………… 小さじ 1
  - ◆ 塩・コショウ ……… 少々
- <調味料②>
  - ◆ 塩 …………… 少々
  - ◆ 焼き油 …………… 大さじ 1
- <添え野菜>
  - ◆ 適宜(今回はキャベツ)

### ■作り方

- ① 切り干し大根を水でかたために戻し、1~2cmに切る。
- ② キャベツはみじん切り、ニラは5mm程度に刻む。塩を少々振って20分ほど置き、軽く揉んで水分をしっかり搾る。
- ③ ボールに①・②の材料とひき肉を入れる。
- ④ ③にニンニク、すりおろした土しょうが、調味料①を入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜ、ギョーザの皮で包む。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、ギョーザを並べ、ギョーザの高さの1/3程度の水を入れ、ふたをして中火で約3分蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたを取り、水分を蒸発させ底面に焼き目をつけて出来上がり。
- ⑦ 千切りにしたキャベツ(添え野菜)と一緒に皿に盛り付ける。

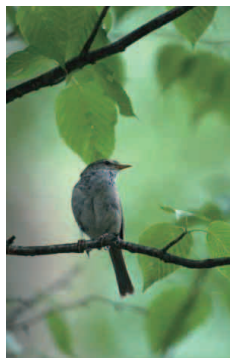
■栄養価(1人分) ※1皿6個で計算(添え野菜は除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
205kcal	10.4g	9.6g	54mg	2.6g	0.8g

<次回は6月号に掲載する予定です>

### 京丹波町のシンボル

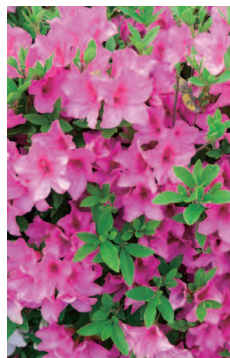
【町の鳥】  
うぐいす



【町の木】  
イチヨウ



【町の花】  
つつじ



### 編集後記

1月から2月にかけて、3回シリーズで開催された健康講座。どの講座も多くの方が来場され、皆さんの「健康」に関する意識の高さがうかがわれました。

講座では、講師の先生方が、実際の食品や、経験談、日常生活でよくあるようなケースを交え、分かりやすくお話をされました。参加された皆さんも、残念ながら今回は参加がかなわなかった皆さんも、仕事や生活習慣を一度立ち止まって振り返り、明日からの生活がより楽しい毎日になるような取り組みを始めてみませんか。

編集子も春に向かって少しずつ暖かくなる毎日に、少し体を動かしてみようかと思っています。(T)