



## ぼくの大好きな花尾山

—連絡帳—

松野浩士 さん

まつの こうじ / 平成2年生  
大畑小学校6年 / 山小根区

大畑小学校では毎年、親子で秋に花尾登山をしています。全校たてわり班で登りますが、下級生が「つかれた」というと、ぼくたちがはげましてあげてがんばります。

登る途中の楽しみは、道中に生えているキノコ、木、地衣類等を見つける事です。中にはキノコをとっていく人もいます。

最後の急な坂を登って頂上につくと、みんなでゲームをして遊びます。でも一番の楽しみはなんといっても弁当です。みんな合掌する前に弁当の前にすわって食べるかまえをしています。その姿がとてもユニークです。

最後にみんなで大声大会をします。みんな声をふりしぼって



がんばりますが、つかれて声がかすれています。おりると今年もつかれたなと感じますが、来年も晴れて花尾山に登れるといいと思います。

## 一緒に活動しませんか —仲間たち—



### 長門市食生活改善推進協議会

会長 松永和恵 さん (田屋区)

連絡先 健康増進課 ☎23-1119

「おすすめ料理」でお馴染みの「食推」は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、我が家の食卓を通じて家族の健康を管理することから出発し、お隣さん、お向かいさんへと健康づくりの輪を広げているボランティアグループです。私達、食生活改善推進員は全国組織の協議会員で、地域の実情に即した草の根運動を展開しています。今、世の中は飽食の時代です。その代償として肥満の人が多くなり生活習慣病が増えています。世界一の長寿国といわれる中、寝たきりにならないで過ごせる時間を延ばそうという国の取り組みに共鳴して、私達の得た知

識を活かしながら、子供さんからお年寄りまで幅広く、健康づくりを実践される方々を増やし、楽しく健やかな生活が出来ますようにお手伝いしようとする全員で頑張っています。

