



私たち「健康づくりいっしょにやるまい会」は、市内5カ所で、ウォーキングや食事など、健康に関する活動を行っている市民グループです。

数年前、国民の健康と医療費負担を考えた国の政策が立ち上がりました。蒲郡市も「健康がまごおり21」を推進するため、一緒に考え行動してくれる方を募集しました。現在60人が楽しみながら活動しています。

健康が大切だということは誰もが知っています。しかし、「知っている」ということと「わかる」ということは違います。わかるには行動が伴います。行動に移し、それを続けようとする壁が現れます。

皆さんは、こんな経験はありませんか。ちよつと太っちゃ

たから運動でもしようかと思つて始めたウォーキングが三日坊主で終わった。禁煙も同じです。禁煙の回数は人に負けないくらいのも、あることがきっかけでやめてから20年になります。

ここで一つめのキーワードは「きっかけ」です。このように健康に良い何かを続けようとするとき、ポイントになるキーワードがあると思います。

二つめは、「一緒に」です。一人もいいですが、仲間と一緒にの方が長続きすると思います。

三つめは、何と言つても「楽しく」です。多くの人から楽しい体験などを聞き、参考にしたり励みにもなります。保健センターで開催された「ひとねる祭」では、健康の大切さをアピールする寸劇も試みてみました。無理をすることなく楽しめたらと思います。

「きっかけ」、「一緒に」、「楽しく」、この三つを兼ね備えた「健康づくりいっしょにやるまい会」を気軽にたずねてみてください。

※各地区のウォーキングは、「広報がまごおり・健康カレンダー」のページをご覧ください。



図書館 ☎ 69+3706

ちよつとだけ思いやりを！その3

図書館を気持ちよく利用していただくために、ほんの少しの心づかいをお願いします。

☆館内でガムや飴を口にしている方。

◆館内では飲食場所が決められています。学生室飲食コーナーを利用してください。

☆閲覧席で眠っている人、横になつている人を見かけたことはありませんか。

◆席は譲り合つて利用してください。気分が悪いときは、遠慮なく職員にお知らせください。



ユーラシアホワイト  
「欧亜純白1」  
大沢在昌／著  
集英社

1997年、香港返還前夜。激変する麻薬ビジネス。壮大なユーラシア大陸を舞台に、日米潜入捜査官の苛烈な闘いが幕を開ける！大沢在昌史上最長のノンストップ・エンターテインメント。

【子ども向け】



「はるはるゆらゆら」  
ゆらゆら 作  
五味太郎 小学館

ゆらゆらするのなにかな。ゆらゆらするのが春なのよ。ゆらゆらするのどうしてかな。それが春というものだ。それではゆらゆらおでかけします。ゆらゆら気分でおでかけします。ゆらゆらゆら遊びます。春、満喫絵本。