

大人も、子どもも一緒に楽しもう！

高富児童館では、「話題のスポーツ ボッチャに挑戦しよう！」を行います。「ボッチャ」とは、ヨーロッパで生まれた重度脳性まひ者や同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、高齢になっても障がいがあっても、大人でも子どもでもみんなと一緒に参加し、活動できるユニバーサルスポーツです。

ジャックボールと呼ばれる白い目標球に、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てるなど、いかに近づけるかを競います。

障がいによりボールを投げるができなくても、ランプと呼ばれる勾配具を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

大人も子どもも、車いすの人もどなたでも参加できます。一緒にボッチャを楽しみましょう。

話題のスポーツ ボッチャに挑戦しよう！

- ▶日時 2月22日(土)13時30分～15時
- ▶場所 高富児童館 1階遊戯室
- ▶対象 小学生以上の市内在住の人、保護者の参加も歓迎
- ▶定員 大人子ども合わせて18人
- ▶参加費 無料
- ▶申込締切 2月20日(木)



フレイルを予防しましょう

フレイルとは、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことです
簡単にできるフレイルセルフチェック

- 食欲がなく痩せてきた気がする
- なかなか疲れがとれなくなった
- 歩くのが遅くなった
- 力が入らなくなった(買い物の荷物を運ぶのが大変、瓶のふたが開けられない)
- 出掛けるのがおっくうになってきた(人と接する機会が減った、定期的な運動をしていない)

3つ以上チェックがつく人はフレイルかも…



フレイル予防の3カ条

- ① 適度な運動を習慣にする
- ② バランスの良い食事を心掛ける
- ③ 外出や人と接する機会を増やす



山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

さわらのごまだれ焼き

市内すべての小中学校は、自校で給食を調理して、全校児童・生徒がランチルームに集まり、みんなで温かい給食を食べています！

(1人当たり122 kcal)



▶材料(5人分)

さわらの切り身 …… 5切れ
 しょうゆ …… 大さじ1/2
 砂糖 …… 大さじ1
 料理酒 …… 大さじ1/2
 白ごま …… 大さじ2/3
 油 …… 適量

▶作り方

1. さわらの切り身を、しょうゆ・砂糖・料理酒に漬け込む。
2. 熱したフライパンに油をひき、1を並べ、白ごまをふりかけて焼く。オーブンや魚焼き機でも調理することもできます。



献立について

さわらだけでなく、他の魚でもおいしく食べられます。

冷めてもおいしく食べられます。

白ごまの代わりに1人当たり1gのユズ果汁を加えると、柚香焼きになります。ユズの香りが良く、食欲をそそります。

CCN今月のオススメ番組！

【チャンネル】12ch

エリアトピックス

地域の祭りやイベント、講演会や発表会など身近な話題を毎日更新して放送しています。

皆さんからの情報提供もお待ちしています。

【放送時間】午前7時45分～ほか

- あまご釣り解禁 2月13日(木)放送
- 山県市重要無形民俗文化財舞台公演会 2月20日(木)放送
- 話題のスポーツ ポッチャに挑戦 2月26日(水)放送



山県市広報番組

地上デジタル放送12ch
チャンネルCCN

閻企画財政課 Tel.22-6825

今月の放送内容はこちら

毎日1回15分間放送

月曜	20:30～20:45
火曜	12:30～12:45
水曜	19:30～19:45
木曜	15:30～15:45
金曜	13:00～13:15
土曜	20:45～21:00
日曜	20:45～21:00

●「令和元年度山県市成人式」について紹介します。

●「元気もりもり!やまがたっ子」では、「伊自良南小学校」を紹介します。

リポーターの
荒川真依です。

清流と緑のまち
やまがた

画像提供：CCN

なお、掲載したスケジュールは予告なく変更される場合があります。