



講師の指導のもと、筋力トレーニングを練習する参加者
継続的な運動で筋力を維持させよう
ロコモ・骨粗しょう症予防体操教室

2月13日、町保健センターで「健康体操教室 若々しいカラダを保つ運動のコツ！～ロコモ・骨粗しょう症予防のための体操」（主催：町保健推進協力委員）が行われ、参加者は、自宅などでできる簡単な体操を、実技を交えながら学びました。
 「日常生活に“筋トレ”を織り交ぜ、日常的に行うことが大切」と話す講師の遠藤 良江氏（健康運動指導士）の話真剣な表情で聞いた参加者は、受講後、「実践してみて、筋力が足りないことを痛感した。今後は積極的に運動したい」と話していました。



講演する岡島センター長
認知症見守り事業講演会

3月10日、今宿コミュニティセンターで「認知症見守り事業講演会」（主催：地域包括支援センター）が開催され、毛呂病院 認知症疾患医療センターの末田譲相談員と、岡島宏明センター長が、施設の役割や認知症の基礎知識などについて講演しました。
 認知症の症状や種類、治療やケア方法などを学んだ参加者は、「近くの病院で認知症診断を行ってもらえることが分かり安心した」「認知症の予防は、外出や他者との会話が大事だと理解できた」などと認知症に対する理解を深めました。

伝統の和菓子づくりに挑戦
おこわ・ぼたもち料理教室

3月11日、農村公園内まつぼっくりで「おこわ・ぼたもち料理教室」（主催：町産業振興課）が行われ、参加者は、あんこ・きなこ・ごまの3種のぼたもちのほか、五目おこわやほうれん草のごまあえを作りました。
 家庭では作る機会が減ってきたぼたもちのおいしい作り方を学んだ参加者は、「お店に出せそうね」と満足げ。「もち米を半分つぶす、“はんごろし”をすることで食感がなめらかになることが分かった」と新たな発見も楽しんでいました。



ぼたもちづくりを楽しむ参加者

2つの中学校吹奏楽部が共演
ふれあい演奏会2015

2月21日、町文化会館ホールで「ふれあい演奏会2015」が開催され、本演奏会では3年ぶりの共演となる鳩山中学校吹奏楽部と滑川町立滑川中学校吹奏楽部の2校が、きれいなハーモニーを響かせました。
 演奏会では、各校が「妖怪ウォッチメドレー」や「演歌メドレー」など計11曲を披露。さらに、鳩山中学校生16人と滑川中学校45人が合わさって行われた2校合同演奏では、「アナと雪の女王 シンフォニックハイライト」などの4曲が演奏され、会場全体が音楽を楽しみながら交流を深めていました。



鳩山中学校と滑川中学校2校による合同演奏



証書を手渡される卒業生たち（鳩山中）

思い出と期待を胸に、新たな門出の日
町内の各学校・幼稚園で卒業式

3月14日、鳩山中学校で卒業式が行われ、卒業生が思い出の詰まった学び舎から巣立ちました。
 式では、田中校長から「他人と自分を比べず、ありのままの自分を受け入れ、人の目を気にせず、自分の意見を主張し、自分らしく生きてほしい」とエールが送られました。そして、卒業生を代表して、福島遼己さんが3年間の思い出を振り返るとともに、恩師や保護者への感謝の意と今後の決意を述べると、会場は感動に包まれていました。（※）
 また、3月20日には鳩山幼稚園で卒園式が、3月24日には町内3つの小学校で卒業式が行われ、卒園児・卒業生らが思い出の詰まった場所から卒業すると同時に、4月からの新たな生活の第一歩となる門出の日を迎えました。
 なお、各園・学校での卒業生数は以下のとおりです。
 鳩山幼稚園：23人、亀井小学校：16人、今宿小学校45人、鳩山小学校：47人、鳩山中学校：100人



花束を手に卒園する園児（鳩山幼稚園）
 卒業生代表の言葉を述べる福島 遼己さん（鳩山中）

※裏表紙の「伝承鳩」に福島さんの「別れの言葉」（短縮版）を掲載しています。



全21チームがたすきをつないだ
第31回比企郡駅伝競走大会

3月1日、「第31回比企郡駅伝競走大会」が開催され、比企郡内から21チームが、鳩山町からも1チームが出場しました。選手らは、小川町役場をスタート・ゴールとして、ときがわ町、嵐山町にわたる7区間 29.8kmのコースを全力で疾走し、ゴールまでたすきをつなぎました。
 なお、大会の結果は以下のとおりです。
 【優勝】埼玉滑川走友会 a（1時間36分07秒）、【準優勝】小川町A（1時間38分07秒）、【第3位】ときがわA（1時間39分18秒）

たすきをつなぐ鳩山町Aチームの選手（第一中継所）

食生活改善で冷えから体を守る
カラダが温まるポカポカ料理教室

2月20日、町保健センターで「料理教室～ほっと、リラックスするカラダが温まるポカポカ料理」（主催：町保健推進協力委員）が行われ、参加者は、講義と調理実習を通じて、体を温める食生活やレシピについて学びました。
 講師の小田島 京子氏（管理栄養士）は、冷え対策として、バランスのいい食事、旬の野菜を多く食べる、しょうがなどの体を温める食材を使う、食材を温かく調理して食べるなどをアドバイス。参加者は、「今後は、生野菜ではなく、温かく調理して食べようと思う」と話していました。



体を温める効果のある食材を多く使った料理を作る参加者