

# 陸前高田市健康のつどい

5年ぶり  
開催

陸前高田市健康のつどい(市主催)は30日、市コミュニティホールで開かれた。平成22年以来5年ぶりの開催で、地域住民が将来にわたって健康的な生活を過ごせるよう、減塩にちなんだ試食や寸劇が行われた。来場者は各種測定にも積極的に参加し、市職員らと笑顔を交わしながら健康への意識を高めた。

## しっかり減塩 健康いつまでも

来場者に振る舞われた「減塩骨太豚汁」。牛乳を使うことでコクが増すほか、カルシウム補給にもつながる



血管年齢などを測定した「からだの若さを知ろう」コーナー



笑顔で寸劇を鑑賞する来場者



「ふるさと陸前高田の情景」として、会場では現在自宅療養中の佐藤寛さんによる風景画を展示。妻・牧子さんの「介護日記」(短歌)も紹介



劇団ばば★による寸劇「塩を減らそう!」。減塩はまず、各家庭での実践から