



つくる
創
富岡 勝則

皆さんこんにちは。

早いもので、師走になり今年最後のコラムとなりました。彩夏祭などのイベントも復活し、日常生活が戻りつつあることを実感できる年となったことをとてもうれしく思っています。

さて、平成30年6月に「障害者による文化芸術活動の推進に関する法律」が制定されたことを受け、障害者の方が文化芸術に触れ合うことができる新たな事業を検討していたところ、市内にある丸沼芸術の森代表の須崎勝茂さんにご協力をいただけることとなり、10月9日に「第一回朝霞市障害者芸術体験教室」を開催することができました。陶芸体験教室では陶芸家の榎本洋二さん、美術体験教室では銅版画家の江明日香さんに講師を務めていただき、マグカップやちぎり絵の制作が行われ、本物の芸術に触れる貴重な機会となりました。11月10日から12日には、丸沼芸術

の森の展示室で作品展示を行い、表彰式では参加者全員が表彰されました。また、教室参加の記念として、災害時の協定を締結している瑞浪市のご協力もいただき、作品や制作中の本人の写真などが転写されたお皿やマグカップが贈られています。参加された皆さんの充実したお顔を拝見し、このような事業を続けることで一人でも多くの方に芸術に触れていただくことの大切さを強く感じました。須崎さんからは佐藤忠良作のブロンズ像をお預かりし、市役所1階市民ホールで展示させていただきます。10月25日からは、4作目となる「ボタン」という作品を展示していますので、この機会にお楽しみいただければと思います。

ところで、先日、朝霞ロータリークラブの創立60周年記念事業として、市役所前の花の池テラスとシンボルロードに「雲」の形をデザインしたベンチを4基寄贈していただきました。朝霞ロータリークラブの皆さんには創立55周年の際にも朝霞駅南口にオリンピック・パラリンピックのカウントダウンボードを寄贈していただいております。現在も市のイベントのPRに活用しています。本市は「ウォークアブル推進都市」として、まちなかにベンチの設置を進めていますので、市民の皆さんの憩いのひと時に有効に活用させていただきたいと思っています。

では、また。

健康づくりを応援するページ **へるす アップ** 申・問/健康づくり課 ☎465-8611

年末年始を元気に過ごすコツ～暴飲暴食、生活の乱れにご用心～

何かと忙しい年末年始。元気に過ごすコツをおさえて、楽しく健康に過ごしましょう。

大そうじ 少しの意識で 運動に!

スクワットしながら

お腹をへこませて

キビキビと

つま先立ちしながら

いつもより1cm大きな動きで

今より「プラス10分」身体を動かそう!

食べすぎと 飲みすぎ 気を付け 楽しむ食事♪

歯ごたえのあるものをとり入れる

体重をチェックする

野菜をたっぷり取る

ごちそうを食べた次の日は控えめに

お酒は適量を!
(純アルコール量20g)

ビール(5%)なら500ml

※女性や高齢者はこの半分くらいが適量といわれています

良眠で 身体の疲れ ふきとばせ!

寝る前にリラックス♪

昼寝はほどほどに…

休日の寝だめにご注意を

寝室の環境を整えよう

元気に過ごすコツは「普段と同じ生活リズム」!

ASAHA 健康ラウンジ × サントリー DRINK SMART セミナー **「SMARTなお酒の飲み方～適正飲酒のススメ～」**

講師

サントリーホールディングス(株) DRINK SMART アンバサダー

日時/12月16日(土) 午後2時～4時

対象/市内在住の方

内容/健康セミナー、アルコール体質チェックなど

会場/保健センター

定員/20人(先着順)

申込方法/12月1日(金)から、電話・窓口・右のコードで



ひとの推移

人 □ 144,968人 (+97人)

男 73,036人 (+58人)

女 71,932人 (+39人)

世帯数 70,153世帯 (+91世帯)

令和5年11月1日現在 () 内は前月比