

## ☆ みなさん元気！！ 葉栗連区健康づくりウォーキング大会 ☆

11月18日（土）午前9時から地域づくり協議会主催「葉栗連区健康づくりウォーキング大会」を138タワーパーク公園サイクリングコースで開催しました。

曇りで小雨も降る天候にも関わらず、お友達、ご夫婦、お孫さんや親子連れなど226名が参加し、6キロ、4キロ、新たに新設した家族コース（2キロ）の3コースに分かれ健康ウォーキングを楽しみました。

完走後のお楽しみ抽選会では、当選された方から喜びの声が上がり、和やかな雰囲気ウォーキング大会となりました。

次回も多くの皆さんが参加していただけるウォーキング大会を企画していきたいと思っております。



## ☆ 君もサバイバルマスターになろう フード編 ☆

11月23日（祝）午前10時から138タワーパークで「72H サバイバルマスター・フード編」が開催され、災害時における食料の確保について親子で学びました。

災害時、生きていくのに必要なものを聞かれ、皆で考え、空気、シェルター、水、火、食料の順序を導きました。

その後、食品ロスを出さない工夫を学び、昼ご飯に合わせてアルミ缶を使っての炊飯に挑戦しました。

はじめはアルミ缶でご飯が炊けるのか半信半疑でしたが、炭火を使って20分ぐらいで炊き上がり全員驚いていました。

うまく炊くことができたご飯に、持ち寄った缶詰やふりかけなど思い思いのレシピで楽しい昼ご飯になりました。

突然の災害に備え、常日頃から生き抜くための工夫を考え、経験できた良い企画でした。

