

# 策定委員の皆様から

遠藤 泰斗

健康が1番！当たり前元気なことがどれだけ幸せなことを感じながら、日々を過ごしていきましょう！健康でいられるよう自分自身も食生活には気を付けます！  
休肝日もつくります！

小田 斤子

私たちの健康は、毎日のちょっとした行動から生まれます。例えば、いつもより多めに歩く、いつもより一口多く野菜を食べるなど、身近な行動の積み重ねが、大きな力になります。特に働き盛りの年代の方々、家族はもちろん自分のことも大切に、生活習慣病にならないよう努めましょう。

国見 良一

町民のみなさんが、明るく元気で健康に暮らせるよう願っています。

田中 英規

年を重ねる毎に病気も増え、商店からスーパー、スーパーからデパートへと医療費は年々増嵩の一途を辿っている今あらためて、健康であることの素晴らしさそれには毎日のバランスのよい食事や運動、歯磨きの大切さを、身にしみて感じているところです。

中川 美恵

昔と現代の違いに戸惑いもありましたが、色々な世代の意見や発言を聴き、考えさせられることが多くありました。とてもいい経験をさせてもらえたと感じています。自分の健康・家族の健康・心の健康にも気を付けながら、これからも置戸町で楽しく過ごしていけたらいいと思います。  
皆『健康診断』へ行きましょう！



★副委員長★ 西岡 真由子

運動・食事・笑顔を大事にみなさんと一緒に暮らしたいと思っています。置戸町の皆さんが健康を大切に楽しく過ごせることを願っています。

★委員長★ 菅原 正樹

今回の委員会を通して、健康に対する意識を改めていかなければいけないと感じました。体の健康だけでなく、心の健康にも目を向けて地域とのつながりを通して両面での健康増進を目指していけるといいと思いました。

橋田 昌明

『長寿の法則』

よく笑う・よく歩く・よく働く  
よく眠る・早起きする・腹八分目  
くよくよしないこと  
これらを守って、認知症にならないように健康寿命を延ばしたいと願っています。

ご協力  
ありがとう  
ございました☆

星加 歌子

初めての策定委員です。会議に参加して皆さんの色々な意見はとても勉強になりました。「地域で安心して暮らし続けること」を大切にし、元気アップと、それにつながる食生活改善に努めたいと思います。

