▶「砂糖をどれくらい使うと思う？」

ジュースの甘さはどれくらい？

大山公民館大山分館

8月6日に、まちづくり大山と大山分館共催の「親子おもしろ実験教室」を大山農村環境改善センターで行いました。

鳥取県生活協同組合の西墻真一さんを講師に、子どもたちの大好きなジュースがどういう仕組みで甘くなっているのか、どのぐらいの砂糖が含まれているのかを予想しながら実際に作ってみました。

実験後、子どもたちからは「たくさん砂糖が入っているのがわかってびっくりした」と驚きの声が。一緒に参加した保護者も「糖分が多いので飲み過ぎに気を付けなくては」と、普段の食生活を見直すきっかけになったようです。

大山分館では今後も、食と健康の知識を深める教室をシリーズ化したいと考えています。

夏の思い出いっぱい

大山公民館高麗分館

7月30日にPTAや「ふれあいの郷かあら山」の協力のもと、「チビっ子夏祭り」が行われ、約60人が参加しました。

今年の催しは、「白玉団子つくり」「紙飛行機飛ばし」「流しそうめん」「スイカ割り」「花火」など盛りだくさんでした。白玉団子つくりでは、子どもたちが手を真っ白にして「手がネチャネチャして気持ち悪い」など、だんごの粉と格闘しました。

▲大好評だった流しそうめん

また、竹を組んでの本格的な流しそうめんにみんな大喜び。白玉団子、ミニトマトも流しました。勢いよく流れるそうめんに「取れん」、「やった」などにぎやかな声が飛び交い、楽しいひと時を過ごしました。

翌31日は24人が参加して孝霊山登山を行いました。曇天で眺望はいまひとつでしたが、日差しは柔らかく、登山道脇の木々による木陰とあいまって快適な山行となりました。

電波塔から孝霊山へは、片道2キロ弱の行程ですが、751メートルの低山であっても、傾斜は急で十分登山の気分を味わいました。

自分の体力年齢がわかります！

～体力テストを実施します～

体力年齢を判定

大山町では、20～79歳の方を対象に、6種目の得点により、自身の体力が何歳ぐらいかを判定する「体力テスト」を毎年実施しています。

今年も下記のとおり実施します。

※測定結果は文部科学省で集計され、今後の行政資料として活用されます。

実施種目

- ●握力
  握力計による測定
- ●上体起こし
  30秒間の腹筋回数
- ●長座体前屈
  前屈で柔軟性を判定
- ●反復横とび
  20秒間の回数
- ●立ち幅とび
  ジャンプ力を測定
- ●20mシャトルラン
  リズムに合わせた持久走

※65歳以上の方は一部別種目になります

日　時　10月8日（土）19時30分～
（20時30分に一斉にシャトルランを行います。）

場　所　中山農業者トレーニングセンター

準備品　体育館シューズ
- ・事前の申込みは不要です
- ・参加費は無料です
- ・動きやすい服装でご参加ください
- ・飲み物はご持参ください

測定結果採点・体力年齢判定は会場ですぐ簡単にできます。

実施年ごとの個人用の記録カードを作製しておりますのでご自分の健康管理のひとつとしてご活用ください。

みなさんこの機会にテストを受けて現在の体力年齢を測定してみましょう！

◆問い合わせ先
人権・社会教育課
☎0859-54-5212