

はたらく のりもの展の様子

あらゆる業種の次世代の担い手育成を目的とした「智頭町はたらくのりもの展」を開催しました。

2回目の今回は智頭駅前周辺を会場に約30種類のはたらくのりものを集め、バックホウの試乗体験を始め、バスの乗り方教室、最新技術を搭載したサポカー体験などの様々な催しを行いました。



ドキドキバックホウ試乗体験



田植え機に乗って



あこがれの白バイ



スタンプラリー参加したよ!



バスの乗り方教わりました

当日は晴天にも恵まれ、子どもから大人まで会場は多くの来場者で賑わい、色々なはたらくのりものに目を輝かせていました。

冷えは万病の元!

あったか♪温活レシピ

あなたの体温は、36・5℃以上ありますか? 体温36・5℃は、酸素が最も活性化し、免疫力が働く体内温度と言われています。36・5℃以下の低体温になると血行が悪くなり、免疫力が低下して風邪や感染症など様々な病気がかりやすい状態になってしまいます。また、低体温になると、基礎代謝が低下するので、脂肪が燃焼しにくくなり、太りやすくなります。

体温が1度下がると

免疫力
30%減

代謝
12%減

身体ほかほか♪生姜ココア



黒糖を蜂蜜に変え飲むのもおすすめです

材料 (1人分)

- ・黒糖 大さじ1・純ココア 大さじ1・生姜 1かけ・豆乳 150ml・シナモン お好み

作り方

- ①生姜はすりおろす。
- ②カップに①、黒糖、純ココアを入れ、温めた豆乳(牛乳も可)を注いでよく混ぜ、お好みでシナモンを加える。

生姜 体温上昇が早いがこの分 低下も早い。

ココア 体温上昇・低下ともに 緩やか。

↓長時間冷え性改善効果が期待できるとされています。手先や足先の冷えに悩んでいる人にオススメです。

【問合せ先】保健センター

福祉課 ☎75-4101