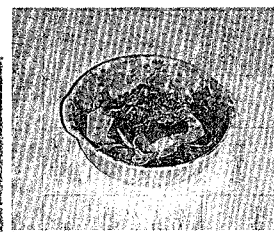


ヘルシーアップ

夏になると、暑さから私たちが睡眠不足になったり、冷房で体調を崩したりします。また、胃や腸といった消化器の働きも弱りがちです。そこで、次のこ



豆腐サラダ (5人分)

絹ごし豆腐	250g
レタス	100g
きゅうり	50g
かいわれ菜	25g
しらすずし	25g
いりゴマ	大さじ1
ベーコン	50g
青じそドレッシング	大さじ2~3

とを考えると、暑さから私たちが睡眠不足になったり、冷房で体調を崩したりします。また、胃や腸といった消化器の働きも弱りがちです。そこで、次のことを考えて食事の献立を立ててみてはいかがでしょうか。

- ・口当たりが良く、のどごしが良いもの。
- ・たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを多く含む栄養価の高いものや、消化吸収がよいもの。
- ・香味野菜や香辛料なども上手に使い、食欲を増進するもの。

今、食生活改善推進員では夏バテ防止に役立つ「豆腐サラダ」をご紹介します。

☆作り方

- ①豆腐は水切りしてから、大きめのさいの目切りにする。
- ②レタス、きゅうりをせん切りし、かいわれを適量と長さに切る。
- ③しらすずを湯で茹でる。
- ④ゴマを切りゴマにする。
- ⑤ベーコンを五ミリ幅に切り、フライパンで軽くから炒め、次にしらすずを加えてさっと炒める。
- ⑥皿に②を並べ、その上に①と⑤をのせ、④をふりかけます。

寝たきりの人を支える訪問看護

市では、寝たきりの人や寝たきりに準ずる状態にある人が家庭で療養生活が送れるようになり、家族の方が安心して介護にあたれるようにしたりするために、訪問看護指導を行っています。

現在、訪問看護婦は11名いますが、仕事の内容は寝たきり状態の方に対して、清拭や入浴の補助、床ずれの手当て、リハビリ指導などを行っています。また、介護にあたる家族の皆さんに対しては、介護相談や各種保健サービスの提供にも努めています。高齢化社会が進むにつれ、介護を必要とする寝たきりの方や、病気が原因で長く療養生活をしている方が増えていくと考えられます。こうした中、定期的に訪問看護をして、介護の援助や相談を行うことで、寝たきり状態の人がベッドだけの生活、あるいは家の中だけの生活から、少しでも生活範囲を広げて、より健康的で、快適な療養生活を送ることが可能になってきます。

看護婦の訪問回数は、患者さんの病状等に依りて月1回から4回までに分かれています。訪問看護を希望する方は、主治医の意見書添えて保健課へお申し込みください。

◇問い合わせ 保健課保健係(内線133)へ。

健康を考えて 高脂血症教室

◇とき 9月29日(金)、10月4日(水)と25日(水)の午前9時30分~午後2時

◇ところ 保健福祉センター

◇対象者 60歳未満の方で、血中総コレステロール値が250mg/dl以上の人

◇定員 30名(申込順)

◇参加費 無料

◇申込み 8月25日(金)までに、保健課保健係(内線134)へ。

延長保育時間が変わります

第一保育所と第二保育所では、九月一日(金)から延長保育時間が次のように変わります。なお、延長保育の対象となる子どもは、保護者の勤務時間などの理由で定時(平日は午後4時、土曜日は午前11時30分)までに迎えに来られない児童です。

※第一保育所では、三歳以上の児童が対象となります。

◇延長時間

- ・平日：午後5時30分まで(午後6時30分まで)
- ・土曜日：午後3時15分まで(午後4時15分まで)

◇問い合わせ 第一保育所(☎22-10805)または第二保育所(☎22-10823)、社会福祉事務所児童福祉係(内線238)へ。

児童扶養手当などの現況届をお忘れなく

児童扶養手当と特別児童扶養手当の現況届が行われます。この届を忘れず、八月以降の支給が受けられませんでした。ご注意ください。

◇受付期間 8月11日(金)~25日(金)の午前8時30分~午後5時

◇受付場所 市役所2階②番窓口

◇問い合わせ 社会福祉事務所児童福祉係(内線240)へ。

身体障害者の方にお届けします

市では、身体障害者の方たちが気軽に図書館の本を利用できるように、図書ボランティア(宅配員)を活用した障害者向け図書貸出事業を実施しています。この事業では、身体の不自由な方たちに代わって、図書ボランティアの皆さんが本の貸し出しや返却を行っています。お気軽にご利用ください。

◇対象者 市内に住所を有し、身体障害者手帳を持っている人

◇貸出図書数 10冊まで(雑誌は5冊まで)

◇貸出期間 2週間

◇図書ボランティアの募集もあわせて行っています。くわしいことは、社会福祉事務所障害福祉係(内線231)または図書

農薬散布を行います

水稲を病害虫の被害から守るため、市内全域の水田を防除します。農薬が飛散しないよう風の強い日の早朝から作業を行います。また、水田の近隣のご家庭は、洗たく物や窓の開放などにご注意ください。

◇とき 8月7日(月)~11日(金)の早朝4時~10時と午後3時~7時(病害虫の発生動向や天候などにより、日時が変わる場合があります)

◇防除方法 大型ダスターおよび背負動力散布機による防除

◇使用薬剤 プラントレボン粉剤

◇問い合わせ 中蒲原農業共済組合(☎22-15585)へ。

おいしいですよ ブドウの即売会

◇とき 8月12日(土)の午前9時~午後2時

◇ところ グリーンセンター

◇即売品種 デラウェア(種なしブドウ)ほか

◇その他 ブドウは各自収穫していただきます。花ばさみをご用意ください。なお、売り切れた場合はご容赦ください。

◇問い合わせ グリーンセンター(☎24-11746)へ。

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

内科・小児科・レントゲン科

大坂医院

新町1丁目6-12 TEL 245122

EMで生ゴミを処理し 自然農法による野菜を食べてみませんか

EMバックインシステム(生ゴミ処理器) ボカシ各種、EM菌1号

取扱店：天壽薬草協会 EM班
(有)酒井商店内 朝日121 TEL 22-7675

生活趣味講座の受講生を募集

◇対象者 身体障害者の方および65歳以上の入

◇内容 下の表のとおり

◇定員 各20名(カラオケ教室は10名)

◇受講費 無料(教材費など実費負担を伴うものは一部負担)

◇申込み 8月18日(金)までに、社会福祉事務所障害福祉係(内線231)へ。

講座名	期日	時間
自然とふれあう教室	9/6,10/4,10/25,3/27※水曜日	10:00~16:00
カラオケ教室	(男性コース) 9/5,10/3,11/7,12/5※火曜日 (女性コース) 9/12,10/17,11/14,12/12※火曜日	14:00~16:00
園芸教室	9/7,9/21,10/12,10/19,11/9※水曜日	14:00~16:00
料理教室	9/26,10/24,11/21,12/19※火曜日	9:30~13:30

期間中にお忘れなく手続きを済ませてください。

なお、受給者の方には、あらかじめ更新手続きに必要な用紙を送付します。

◇受付期間 8月11日(金)~25日(金)の午前8時30分~午後5時

◇受付場所 市役所2階②番窓口

◇申請に必要なもの

- ①ひとり親家庭等医療費受給者証交付(更新)申請書
- ②ひとり親家庭等認定調書
- ③平成7年度児童扶養手当用所得証明書(平成7年1月2日以降に転入された方のみ)
- ④戸籍謄本
- ⑤印鑑
- ⑥健康保険証

※児童扶養手当を受給している方は、②③④は不要です。

◇問い合わせ 社会福祉事務所児童福祉係(内線239)へ。

児童扶養手当などの現況届をお忘れなく

児童扶養手当と特別児童扶養手当の現況届が行われます。この届を忘れず、八月以降の支給が受けられませんでした。ご注意ください。

◇受付期間 8月11日(金)~25日(金)の午前8時30分~午後5時

◇受付場所 市役所2階②番窓口

◇問い合わせ 社会福祉事務所児童福祉係(内線240)へ。

児童扶養手当などの現況届をお忘れなく

児童扶養手当と特別児童扶養手当の現況届が行われます。この届を忘れず、八月以降の支給が受けられませんでした。ご注意ください。

◇受付期間 8月11日(金)~25日(金)の午前8時30分~午後5時

◇受付場所 市役所2階②番窓口

◇問い合わせ 社会福祉事務所児童福祉係(内線240)へ。

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

〈洋食の店 キッチンK〉

サマーハンバーグフェア 7/29(土)~8/6(日)

8月の定休日 7・20・21・28 (月) (日) (月) (月)

本町2丁目イザワくつ店横



TEL 24-5420

デリカ家情報

健康セミナー・美容セミナー
料理・菓子・食事セミナー

婦人会・老人会・子供会・幼児会・職場・PTA・グループ活動に出張セミナーをお引受けします

申し込み・問い合わせ デリカ家 長崎店 萩川店 (24)7838 (26)2890