

保健福祉だより

12月の事業日程

日曜	2	6	9	13	14	16	18	20	26	26	6	13	20
犬・ねこ引き取り	犬・ねこ指導取締り	健康教育及び健康相談会	予防接種 三混(三回目)	乳幼児 ツベルクリン反応	同右判定と BCG接種 ※他の予防接種と違って多少かぜぎみでも受けられます。自己診断しないで医師等の指示を受けて下さい。	母と子の栄養教室	乳児検診 S 58年8月1日～S 58年9月30日 S 58年2月1日～S 58年3月31日	犬・ねこ指導取締り	心配ごと相談日 健康相談日	クロロバー教室 ※不用犬・ねこ引き取り、苦情については、前日までに保健福祉係へ連絡下さい。	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ引き取り
事業名	犬・ねこ引き取り	健康教育及び健康相談会	予防接種 三混(三回目)	乳幼児 ツベルクリン反応	同右判定と BCG接種 ※他の予防接種と違って多少かぜぎみでも受けられます。自己診断しないで医師等の指示を受けて下さい。	母と子の栄養教室	乳児検診 S 58年8月1日～S 58年9月30日 S 58年2月1日～S 58年3月31日	犬・ねこ指導取締り	心配ごと相談日 健康相談日	クロロバー教室 ※不用犬・ねこ引き取り、苦情については、前日までに保健福祉係へ連絡下さい。	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ引き取り
対象	犬・ねこ引き取り	健康教育及び健康相談会	予防接種 三混(三回目)	乳幼児 ツベルクリン反応	同右判定と BCG接種 ※他の予防接種と違って多少かぜぎみでも受けられます。自己診断しないで医師等の指示を受けて下さい。	母と子の栄養教室	乳児検診 S 58年8月1日～S 58年9月30日 S 58年2月1日～S 58年3月31日	犬・ねこ指導取締り	心配ごと相談日 健康相談日	クロロバー教室 ※不用犬・ねこ引き取り、苦情については、前日までに保健福祉係へ連絡下さい。	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ引き取り
会場	犬・ねこ引き取り	健康教育及び健康相談会	予防接種 三混(三回目)	乳幼児 ツベルクリン反応	同右判定と BCG接種 ※他の予防接種と違って多少かぜぎみでも受けられます。自己診断しないで医師等の指示を受けて下さい。	母と子の栄養教室	乳児検診 S 58年8月1日～S 58年9月30日 S 58年2月1日～S 58年3月31日	犬・ねこ指導取締り	心配ごと相談日 健康相談日	クロロバー教室 ※不用犬・ねこ引き取り、苦情については、前日までに保健福祉係へ連絡下さい。	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ引き取り

大丈夫ですかあなたの老後

女性と年金

サラリーマンの奥さんを中心にした国民年金任意加入者の中に、最近、ちょっとした不安があるようです。

それは、年々引き上げられる保険料に対する不満：「こう毎年あげられちゃ、たまらないワ。もうやめようかな。」こんなふうに思っている方もあるようです。

あなたの老後の設計はいかが……

ある調査による「老後の生活費」によりますと、夫婦で月十八万円(ローンの返済や家賃は除く)程度必要とされています。一方、頼りの年金はどうでしょうか。夫の厚生年金の例では三十年間の加入(加入期間中の平均報酬月額二十万円)と加給年金を加えて月額十五万円ほどとなっています。

どうでしょうか。ご主人だけの年金では少々先行きが不安ではありませんか。

今月の献立

大豆入り松前漬

- 材料料 (4人前)
- 大豆……………1/2カップ
 - 酒……………1/2カップ
 - みりん……………1/2カップ
 - 醤油……………1/2カップ
 - 七味唐辛子……………少々
 - 揚げ油
 - 昆布……………40cm
 - 人参……………1本

作り方

- ①豆は水カップ1と1/2に一晩浸しざるに上げて水けをきる。これをふきんでふき、160度の油でゆっくり揚げる。
- ②昆布は水をかけてふき、10cm長さに切って丸め小口から細く切る。
- ③人参は7cm長さの細切りにする。
- ④鍋に酒、みりんを入れて火にかけ、煮立ったら火をつけてアルコールを燃す。燃えきったところでしゅうゆを加え、再び煮立ったら火からおろし、揚げたての豆をつける。
- ⑤鍋に酒、みりんを入れて火にかけ、煮立ったら火をつけてしゅうゆを加え、再び煮立ったら火からおろし、揚げたての豆をつける。
- ⑥ここへ昆布、するめ、人参を加えて混ぜ、ときどきかき混ぜながら、二日以上漬け込む。

大豆の栄養は抜群

大豆が「畑の牛肉」といわれるのはご存じのことだと思います。大豆の成分組成は他の豆類と違って35%前後のたんぱく質と18%前後の油脂を含み、どちらも高く評価されています。このたんぱく質が良といわれるのは、アミノ酸組成がきわめてよく(たんぱく質は20数種のアミノ酸から構成されるこのうち、人体内で合成できない必須アミノ酸は必要割合で十分に含む)、牛肉などの動物性たんぱく質に劣らないからです。また脂肪ではリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸も多く含むために血液中のコレステロール値を下げて、高血圧や動脈硬化を防ぎます。さらにレシチンやビタミンEも含みますので、併せて同様の効果があります。

「クロロバー教室」に参加を

村では、老後の健康づくりと、老人福祉の向上を図る目的で、この度「クロロバー教室」を開催することになりました。

主に老人の方を中心としませんがどなたでも参加出来る教室です。

内容は、健康相談を中心に血圧測定、習字、紙絵、くみひも編み、軽い体操等です。皆様方の参加をお待ちしております。

尚、開催日時は「保健福祉だより」欄に掲載してあります。



野内さん優勝

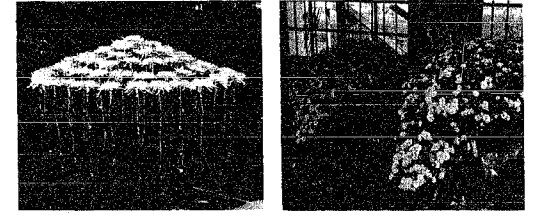
第十二回菊花展

去る十一月三日、西公民館において、公民館と菊花会共催による菊花展が開催されました。

一年間の丹精の結果を訪れた村民の方々から楽しんでいただきました。

成績は次のとおりでした。

優勝 野内 ミヨ殿
準優勝 竹内 恭平殿
三位 白倉 三平殿



公民館だより

12月の事業計画

日	21	18	日
毎週火	水	日	曜
スポーツ少年団柔道	高令者学級	婦人学級(老人ホーム慰問)	事業名
西公民館	月寿荘	県中央	会場

あきつ俳壇

- 手入れする鉢に蟻螂身構へり
 - 虫の音に戸締りしはし止めにつけり
 - 梨箱の荷札の惨み秋時雨
 - ぶどう狩にぎやかにバス乗入れて
 - 十月の蛙が座る陶の椅子
 - それぞれに名のある径の草紅葉
 - 目を閉じて山霧の音聞きにけり
 - 松茸や祝の膳の時絵碗
 - 小走りに秋刀魚焼く路次曲りけり
 - 鶏小屋の金網光る良夜かな
 - 稲埃り冠りてをりし木守柿
 - 餅米に添へて届け新小豆
 - 蛸壺の中まで夕日秋の涙
 - 捨てられし小鮎はねをり草紅葉
 - 木の実落つ屋根の小さき五合庵
 - 葉生姜の茎を括くりし湿り藁
 - 猫が屏越ゆる嘘十三夜
 - 掌量りに栗の売られる小の市
 - 椎の葉を火種に落葉焚かれけり
- 落葉焚きの始に茶褐色に乾燥した椎の葉が用いられたであろう。穏やかな晩秋の午後の景があらわれている。
- (あきつ十一月旬会より転載)