保健福祉だより

12月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	水	年末慰問	一人暮し老人及長期療養者並びに施設等に入居している者	村内及び各施設等巡回
8	火	卒中後遺症の集い（機能訓練）	脳卒中者及その他の疾病による後遺症	月寿荘
11	金	予防接種（三混③）	先月から引き続いた者及追加者	月寿荘
15	火	乳幼児再ツベルクリン反応	11月20日の判定で凝陽性となった者	月寿荘
17	木	再ツ判定とBCG	15日の受診者	月寿荘
18	金	乳児検診と育児学級	S62年8月～S62年9月生 S62年2月～S62年3月生	月寿荘
22	火	予防接種（麻しん）	生後18ケ月～36ケ月児	月寿荘
		健康相談会（血圧測定）	午後2時から一般住民	月寿荘

※犬の引き取り日 8日
取り締まり日 1日・18日・24日

✿クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
8	火	習字・組ひも・ちぎり絵 会場 月寿荘
22	火	習字・組ひも・ちぎり絵 時間 午後1時30分 バスを運行します。

《家庭の健康》

お酒を楽しく安全に飲もう!!

適量のお酒は、食欲刺激剤疲労回復剤、気分転換剤として役立つだけでなく、最近では、動脈硬化を予防する善玉コレステロール（HDL）をふやし、血管の壁にこびりついた悪玉コレステロール（LDL）を減らす働きもあるといわれています。

問題は、この〝適量〟がどのくらいかということと、どういう飲み方をしたらよいかです。あなたも次の点に心がけましょう。

①お酒の適量は日本酒なら一合、ビールなら大びん一本ウイスキーならダブル一杯
②酒と一対一でなく、つまみを仲間に入れて飲む。
③お酒を飲みながらのタバコはやめる。
④うさ晴らしのお酒はやめる（クセになるとアル中の心配が。）
⑤深夜までの深酒は厳禁。
⑥寝酒を習慣としない。

あきつ俳壇

くらがりに猫の目光る良夜かな　公子
行商の荷籠にのせし秋あざみ　八子
荒縄を一巻買ひり冬仕度　和子
苔井戸をのぞひてゐたり枝の柿　富代
枯蔓の支え竹ごと切られけり　としこ
鮭舟に神酒ふりかけて初の漁　康雄
破れ蓮の田に明るさの戻りけり　草人
鮭のぼる日や三面の俄か雨　永久
石垣に蔓はりつきし烏瓜　金作
庭先の盆栽紅葉始めけり　新一
柿の実色づき速し流れ雲　三也
短日や解けぬ糸のなほ絡む　妙子
算盤の五玉動かぬ夜長かな　靖子
訪ぬれば落葉重ねし古墳径　里代子
穴まどひ豆の葉かげに長々と　茅女
石垣に矢玉の跡や菊花展　浩
雁一羽おくれて沖を渡りをり　羅春

今月の献立て

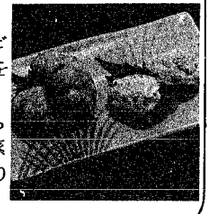
しいたけの笠詰め

材料（4人分）

芝エビ（殻をむいて）200g
Ⓐ 塩……小さじ1/5
　 酒……大さじ1
Ⓑ かたくり粉…小さじ1
　 水……大さじ1
鶏ささ身……100g
Ⓒ 塩……小さじ1/5
　 酒……大さじ1
　 卵白……1/3個分
　 水……大さじ1
　 かたくり粉……小さじ1
　 青じそのみじん切り…2枚
生しいたけ……8枚
かたくり粉……少量
青じそ……4枚

作り方

①芝エビは背わたを抜き、頭と殻をむいてむき身にする。
②まな板に芝エビのむき身を置き、包丁で細かくたたきつぶし、すり鉢に移してする。Ⓐで調味し、水溶きのⒷを加える。
③鶏のささ身はすじを除き、エビ同様に包丁で細かくたたきつぶし、すり鉢に移してなめらかにする。Ⓒを加えて調味し、よく混ぜ合わせる。
④しいたけは軸を切り捨て、内側にかたくり粉を薄くふりかける。
⑤④のしいたけ4枚に②のエビを、残り4枚に③のささ身をこんもりとのせる。
⑥⑤を皿に盛って、蒸気の立っている蒸し器を8～10分位蒸し、青じその葉を敷いて盛りつける。



■年末の交通事故防止

ドライバーも歩行者も

「思いやり」と「ゆとり」をもとう

混雑する道路で、ドライバーがイライライラ……。今日中にどことどこを回らなければ一年が終わらない――こんな気持ちになるのも、年末の交通混雑の激しさと、経済活動の活発さがピークをむかえるからです。この時期は、交通事故が多発する傾向にあります。ドライバーはもとより、歩行者も「思いやり」と「ゆとり」をもって、この時期は交通安全に特に注意するよう努めてください。

〈ドライバーの皆さんへ〉

ドライバーやライダーの皆さんは次の「安全運転5則」をもう一度思い起こし、確実に守りましょう。

①安全速度を必ず守る
②カーブの手前でスピードを落とす
③交差点では必ず安全を確かめる
④一時停止で横断歩行者の安全を守る
⑤飲酒運転は絶対にしない

〈歩行者の皆さんへ〉

年末は何かと忙しいと思いますが、次のような点に注意して、「ゆとり」をもって通行しましょう。

○道路を横断するときは、たとえ急いでいるときでも横断歩道など安全に横断できる場所を選んで横断する
○交差点では、左右の安全を十分確かめてから渡る
○自動車の直前直後の横断はしない
○路地や物陰などからの急な飛び出しは絶対やめる

公民館だより

12月の事業計画

日	曜	事業名	会場
6	日	婦人学級（老人ホーム慰問）	県央寮
16	木	高令者学級	月寿荘午前10時
毎週	火曜	スポーツ少年団柔道教室	西公民館午後7時

人権の共存――互いに相手の立場を考えて豊かな人間関係をつくろう

人権週間

12月4日～10日