

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

犬の引き取り日
取り締まり日
5日・12日
12日
22日

※クロ！バー教室

29	26	19	日
金	火	火	曜
幼児歯科検診 (希望者には、サホ ライド、フッ素塗 布有)	健康相談会 (血圧測定)	機能訓練 (後遺症者の集い)	一才六か月児検診 (内科及び歯科)
一才半/四才迄 希望者は25日迄に 住民課保健福祉係に 申込み下さい。	一般住民 午後二時から	脳卒中及びその他後 遺症者	S61年6月1日生 S61年9月30日生迄
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘

1月の事業計画

保健福祉だより

「かぜをひかないのは健康な証拠」などと言われますが、人間の一生のうちでかぜほどよくかかる病気もありません。かぜはウイルス、マイコプラズマ、細菌などに感染することによって起こります。なかでもウイルスによって起こるものが主で、インフルエンザウイルスをはじめ、多くの種類があります。ウイルスは常に空気中によくあります。そのため、だれもが同じ条件でかぜをひく環境にさらされています。しかし、ウイルスに感染したからといって必ずしもすぐに発病するとは限りません。発病する主な誘因には、冷えこみ、湯ざめ、気候や気温の急激な変化、うたた寝、不用意な薄着、不摂生、気のゆるみ等が考えられます。いづれも、体の抵抗力の衰えがひとつの引き金になります。ですから注意をしましょう。



▲家庭の健康▼
身近な病気 かぜ

今月の献立て

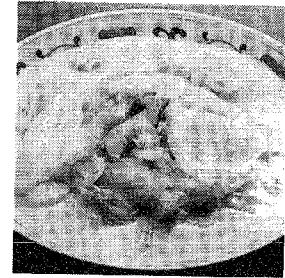
白菜の中国風クリーム煮

材料(4人分)

- 白菜.....100g
- 帆立貝.....4個
- 芝エビ200g
- 油.....大さじ3
- 酒.....大さじ1
- 中華だし.....1/2カップ
- 牛乳.....1カップ
- 塩.....小さじ1
- こしょう.....少量
- かたくり粉.....大さじ1

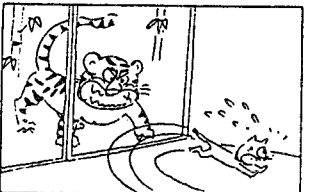
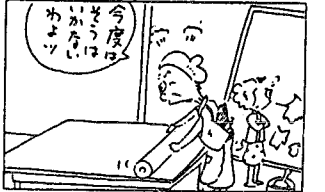
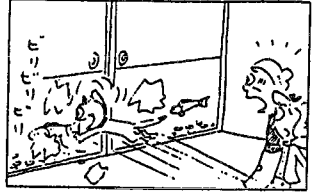
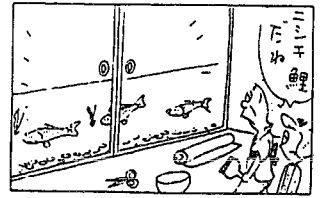
作り方

- 白菜は縦半分に切り、菜と軸とに分け、それぞれ6~7センチのそぎ切りにする。
- 帆立貝は横に包丁を入れて厚さを3等分するようにそぎ切りにする。
- 芝エビは頭と殻を除き、背わたを抜いてむき身にする。
- 中華鍋を十分に熱し、油を熱して、まず白菜の軸を入れて炒める。油が全体にまわったら葉を加えて手早く炒める。
- 酒とだしを加え、煮立つまで強火にし、煮立ったら火を弱めて10分煮る。
- 帆立貝と芝エビを加えてさっと煮、色が変わったら牛乳と塩こしょうを加えてひと煮立ちさせる。
- 2倍の水で溶いたかたくり粉を回し入れて仕上げ



さわやか君

西村 宗



火	毎	26	24	1	日
曜	週	火	月	金	曜
柔道教室		スポーツ少年団	柔道鏡開き	大会(2Km)(4Km)	第8回元旦マラソン
		高令者教室	西公民館	月寿荘午前10時	月壽中学校

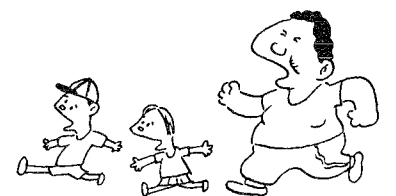
1月の事業計画

公民館だより

第8回 一月瀧中学校

元旦マラソンに参加を

- 受付 9時30分
- 開会式 10時00分
- スタート 10時30分



あきつ俳壇

黄葉降る鎮守の社の屋下り
秋の燈に唐織の帯たみけり
支へ木の繩新しき冬ざくら
良寛句碑落葉の中に立ちあたり
風に散る色つややかな落葉かな
秋の蝶豆の葉裏で目の出まつ
日溜りの中より翔ちし秋の蝶
銀杏散り真青な空を広げけり
空高し鶯ゆっくりと輪をえがく
落葉焚く煙山裾包みけり
日溜りへ向き変へ止る赤とんぼ
消毒の包ふ蒲団を直しけり
分校の裏山炭焼く煙りたつ
薬局の窓口蘭の花かほる
姥捨の句碑をかぞえり秋黄葉
木の葉降る姥捨山の夕茜
大鍋に肝浮く鱈の番屋汁
方丈の軒に吊られし懸大根

八子 八子 和子 和子 茅女 茅女 としこ としこ 妙子 妙子 靖子 靖子 公子 公子 富子 富子 羅春 羅春