

| 29                  | 25                          | 23                   | 18                              | 17                  | 11                   | 8   | 日                   |
|---------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------|----------------------|---|---------------------|
| 火                   | 金                           | 水                    | 金                               | 木                   | 金                    | 火   | 曜                   |
| 健康相談会<br>(血圧測定)     | 講演会<br>「午前十時より<br>スゴヤカに生きる」 | 3才児健診<br>(内科・尿検査・歯科) | 母親学級<br>歯科検診と家族計画<br>受付 午前10時から | 予防接種<br>「三混(一回目)」   | 予防接種<br>「ポリオ生ワクチン投与」 | 機能訓練<br>(後遺症者の集い)<br>医師による健康相談会<br>午後2時より | 事業名                 |
| 犬・ねこ指導取締り日<br>引き取り日 | 犬・ねこ指導取締り日<br>引き取り日         | 犬・ねこ指導取締り日<br>引き取り日  | 犬・ねこ指導取締り日<br>引き取り日             | 犬・ねこ指導取締り日<br>引き取り日 | 犬・ねこ指導取締り日<br>引き取り日  | 犬・ねこ指導取締り日<br>引き取り日                       | 犬・ねこ指導取締り日<br>引き取り日 |
| 3日・11日・25日          | 3日・11日・25日                  | 3日・11日・25日           | 3日・11日・25日                      | 3日・11日・25日          | 3日・11日・25日           | 3日・11日・25日                                | 3日・11日・25日          |
| 月寿荘                 | 月寿荘                         | 月寿荘                  | 月寿荘                             | 月寿荘                 | 月寿荘                  | 月寿荘                                       | 月寿荘                 |

# 保健福祉だより

## 3月の事業日程

**クローバー教室**  
習字・組ひも・ちぎり絵  
会場 午後1時30分  
バスを運行します

### △家庭の健康▽ わが家の食卓 コミュニケーション

厚生省では、「健康づくりのための食生活指針」を出していますが、その特徴のひとつに、食事を生活の楽しいひとときとして、家族のコミュニケーションの場として見直すことを提言しています。最近では、夫婦共働きや単身赴任など生活環境の変化から、家族がバラバラに食事をとる傾向がふえてきています。また、加工食品の便利さに頼りすぎて、栄養のバランスが偏りがちになったり、昔から伝えられてきた食事づくりの知恵や、家庭の味も失われつつあります。

このような現状こそ、現代という時代だといえなくもありませんが、生活時間のずれをうまく調整したり、「何曜日には家族団らんの日とする」などという目標を決めて、楽しい家庭づくりを心がけたいものです。

## 今月の献立

### 豚肉とたくわんの炒め煮

- 材料(4人分)
- 豚肉(薄切り) 100g
  - たくわん 200g
  - 生姜(しぼり汁) 大さじ2
  - いり黒ごま 少々
  - サラダ油 大さじ2
- 調味料
- 酒 大さじ3
  - しょうゆ 大さじ2
  - 酒 大さじ4
  - しょうゆ 大さじ4
  - 砂糖 大さじ1
  - 水 大さじ2

- 作り方
- ① たくわんは4ミリの厚さのいちょう切りにし水に15~30分ほどつける。
  - ② 豚肉は一口大に切りAをからめて、10分程おき下味をつける。
  - ③ 鍋にサラダ油を熱して①のたくわんの水気をよく拭きとって炒める。
  - ④ 油がなじんだところで②の肉の汁気をきって加え、ひとまぜしたらBを加えて汁気がなくなるまでいりつける。仕上げに黒ごまをふる。



(一口メモ)  
せっかく、漬けたたくわんも春になって捨てるのでは、もったいないです。そこで、たくわんを、塩ぬきして油で炒めてきんぴら風にしたり、うすぎりたくわんをさっともみ洗いして、おろし生姜と酒であえたりして食べるとおいしいですよ。

## さわやか君



### 公民館だより

#### 3月の事業計画

| 日   | 曜日 | 事業名         | 会場       |
|-----|----|-------------|----------|
| 6日  | 日  | 婦人学級(調理講習)  | 就業改善センター |
| 25日 | 金  | 高齢者学級       | 午前9時30分  |
| 毎週  | 火曜 | スポーツ少年団柔道教室 | 午後7時     |

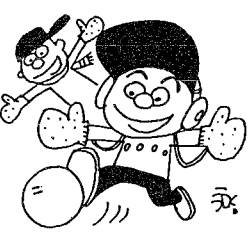
公民館公民館  
3月6日(日) 午前9時30分~午後1時30分  
就業改善センター  
栄養士 田辺房子殿  
春の料理  
食生活を豊かにする  
エプロン、三角布  
材料費200円  
定員40人  
申込先 月壽村公民館  
375-13001  
※申込み受付は2月25日か  
ら行います。

#### 婦人学級開催

日時 3月25日(金)  
午前10時開会  
会場 月壽荘  
講師 保健衛生センター  
副理事長  
本間 ムツ殿  
演題 「健やかに生きる」  
いつもの通りバスを  
運行いたしますので  
各保育園待合所でお  
待ち下さい。

#### 高齢者学級開催

## 歳時記



## 手袋

東京に雪が降ると、転んで骨折したりする人が多く、よく話題になります。これは、雪に慣れないからでもありませんが、都会の人が最近あまり手袋をはめなくなったこととも関係があるようです。寒いと手をポケットに入れておいて、転んだときにけがをしやすくなるのです。

手袋というと、子供のころ、霜やけの手にお母さんが夜なべして編んでくれた手袋をはめて、霜柱を踏みながら登校した思い出のある方も多いと思います。昔は子供の手袋は左右を毛糸のひもでつないでいました。大切な手袋をなくさないためです。でも最近では、電車や駅の落とし物の手袋を探しに来る人がほとんどいないそうです。

手袋とひとくちに言いますが、形によっていろいろな名前があります。五本指のものや、親指と他の四本の指とが別になっているものがミット、指先がないものがミットです。

手袋は防寒だけでなく、装飾用、礼装用としても使われます。男子の礼装には、白の子ヤギの皮の手袋が使われることもあり、女性の盛装にはひじの上まであるものもあります。

ところで、二月は省エネルギー月間です。このころ、比較的エネルギー事情がいいように見えるので、つい油断しがちですが、暖房の合理的な使用を心がけるなど、省エネルギー型の生活を習慣にしたいものです。