

28	14	日	機能訓練内容
火	火	曜	
習字・組ひも・ちぎり絵 習字・組ひも・ちぎり絵			会場 月寿荘
時間 午後1時30分 バスを運行いたします。			

クローバー教室

29	28	14	10	9	日	事業名	対象	会場
水	火	火	金	木	曜			
乳児健診	健康相談会 (血圧測定)	機能訓練 (後遺症者の集い)	総合検診 (循環器及胸部X線)	一般住民		一般住民	西公民館	小学校
S 63年2月1日生~S 63年3月31日生 S 62年8月1日生~S 62年9月30日生	午後2時から	脳卒中及びその他 後遺症者	一般住民	西公民館		小学校	西公民館	小学校
犬の引き取り日 取り締め日	3日 10日、17日、30日	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘

6月の事業日程

保健福祉だより

家庭の健康

子どもの虫歯予防には

野菜や果物の
繊維が効果的

虫歯予防に、歯みがきの徹底、甘い物を遠ざける、などは確かに大切ですが、毎日の食生活の中に野菜や果物を努めてとることも効果があります。

野菜や果物には水分が多くまた、多く含まれている繊維は、予防にうってつけの「掃除機」となるからです。歯ごたえのあるものを食べると、唾液の分泌がさかんになります。その唾液が食べかすを洗い流してくれる効果も大きく歯垢がたまるのを防ぎます。

虫歯があれば早目に治し、全部の歯でかめる正常な状態に戻します。よくかむことは同時に歯の掃除もしていることなのです。



野菜の持つパワー



歳時記

夏至の日の行事をご存じですか？ソラマメのご飯を田の神にあげるとか、夏至に田植えをするのを忌むなどの風習が一部にはあるようです。

夏至はご存じのように、月二十二日ごろで、北半球では太陽の位置が最も高くなり、昼が最も長い日です。

太陽が高ければ、この時が最も暑いように思いますが、この時期の日本は梅雨寒むで、天気が悪いので、日照時間の平均も冬至より

夏至

一方ヨーロッパ、とくに北欧では、夏至には、火祭りなものを迎えたという実感がなく、行事なども少ないのかもしれない。

丘の上などで火をたき、恋人同士が手をつないで、その火を飛び越えると恋が成就するとか、娘がこの夜にまくらの下に花を置いて寝ると、いい夢を見るとか、夏至の朝露はそばかす取りの効果があるとかいわれています。

北欧では、夏至は白夜の季節で、こうしたロマチックな行事にふさわしい風景が見られます。

ところで、六月七日は「計量記念日」です。昭和二十七年六月七日に計量法が公布されたのを記念して設けられたもので、計量思想の徹底などが狙いです。この日は功労者の大臣表彰のほか、各地で、カボチャの重量当てなどの楽しい行事があります。

今月の献立

笹だんご

材料(約60ヶ分)

もち粉(粉の70%)	700g	砂糖(粉の10%)	100g
うる粉(粉の30%)	300g	あん	1.5kg
薄力粉(粉の5%)	50g	笹の葉	180枚位
もち草(粉の30~40%)	300g位	スゲ	60本

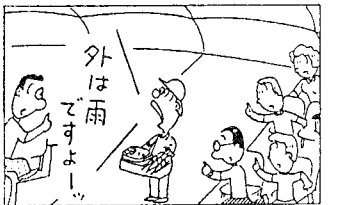
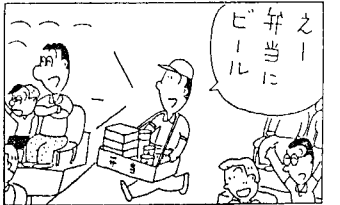
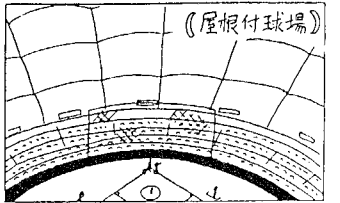
作り方

- ①こね鉢にもち粉、薄力粉、もち草、砂糖をあわせて少しづつぬるま湯を加えながらよくこねる。
- ②うる粉は、ぬるま湯を少しづつ加えながら柔らかめにこねるそして蒸す。
- ③熱いうちに①と②をあわせる。
- ④2時間位ねかせる。
- ⑤ねかせた皮を手のひらにのせ、のばしてあんを包む。
- ⑥サラダ油を手のひらにつけて⑤のだんごをのせて油をつける。
- ⑦笹の葉の表を3枚位あわせ、だんごをのせてスゲでしばる。
- ⑧笹だんごを5個ずつたばねて、それを2束いっしょにしる。
- ⑨湯気があがってから中火で20分間蒸す。



さわやか君

西村 宗



白根消防本部六分分署に
新しい広報車

火災予防の
ための広報車です。



公民館だより

6月の行事計画

火	毎	5	日	事業名	会場
曜	週	日	曜		
柔道教室	スポーツ少年団	村民遠乗りサイクリング	未定		西公民館