

23	9	日
火	火	曜
習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵	機能訓練内容
時間 午後1時30分	会場 月寿荘	
バスを運行します。		

クローバー教室

犬・ねこ指導取締日
引き取り日

下旬	30	26	23	19	1	日
火	金	火	金	月	曜	
貧血教室	乳児検診 (内科及び育児学級舎) S63年4月1日～S63年5月31日生 S62年10月1日～S62年11月30日生	機能訓練 (後遺症者の集い) 健康相談会 医師による血圧測定	糖尿病教室⑥	巡回指導(コンピュータによる栄養診断)	健康増進指導車による巡回指導	事業名
講演会	総合検診の結果貧血で要注意とされた者	午後2時から 一般住民 後遺症者	検診結果等で糖尿病と判定された者	一般住民(午後)	一般住民(午前)	対象
一般住民	就業改善センター	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	会場
月寿荘						

8月の事業日程

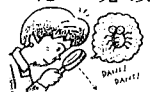
保健福祉だより

《家庭の健康》

快適温度は季節によりさまざま

日本は高温多湿の国。夏になると、どこかしも冷房をきかせて、今では全国世帯の半数もクーラーを備えるまでになりました。そこで、「冷房病」と呼ばれる弊害まで登場する始末。足が冷えたり、体がだるいというのが主な症状です。同じ人工環境でも、「暖房病」がないのは不思議。人間の快適温度が摂氏20度といっても、夏と冬とは感じかたに差があるのです。家庭では、誰に遠慮気兼ねをする必要もないのですから、「冷えすぎかな」と思ったら、すぐに調節することです。また就寝時の強い冷房は、体をだるくし、暖房はのどを痛めるので注意すること。

家のなかの快適な湿度は人によってもさまざま。通常30～60%が目安です。これが梅雨時になると60%以上になり、ダニの発生にはまさに適温。虫干しを勤行したものです。



今月の献立

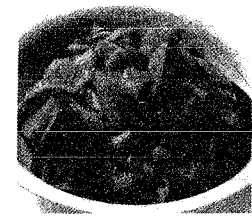
かぼちゃと油揚げの煮物

材料(4人分)

- かぼちゃ.....3個
- 油揚げ.....1枚
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- ごま油.....小さじ1

作り方

- ①かぼちゃは4センチ角、油揚げは幅1センチに切る。
- ②なべに①としょうゆ、砂糖、みりん、ヒタヒタの水を入れて火にかける。
- ③かぼちゃが柔らかくなったら火を止めごま油を加えてひと混ぜする。



かぼちゃとハムのいため物

材料(4人分)

- かぼちゃ.....220グラム
- 油.....大さじ2
- ハム.....2～3枚

作り方

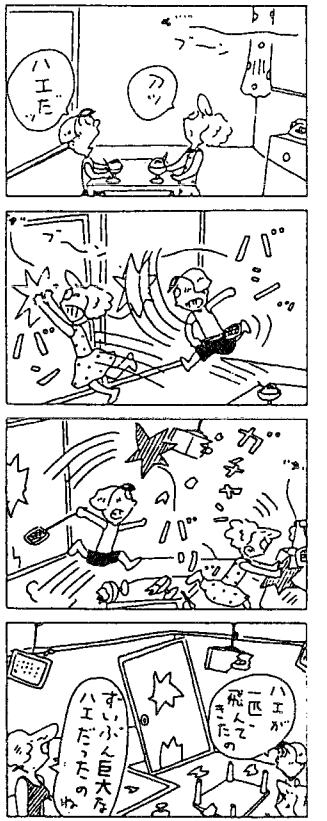
かぼちゃはいちょう切りにし、油で炒め、角切りハムも加え、いため合わせ、塩とこしょうで調味する。



【かぼちゃ一口メモ】

芋に似た味わいだ、⑥マークつきのれっきとした緑黄色野菜、西洋種は煮物、いため物、揚げ物、マッシュ他と利用範囲が広い。日本種は煮物、揚げ物向き。

さわやか君 西村宗



日	21	曜
曜	日	
事業名	村民囲碁将棋大会	
会場	就業改善センター	
毎週	スポーツ少年団	
火曜	柔道教室	
会場	西公民館	
	午後七時	

8月の事業計画

今年最大のイベント

●寄附金を頂きました
このたび、山崎庸盛さん(月鴻)から村のために役立ててほしいと五万円の寄附金を頂きました。有効に活用させていただきます。ありがとうございます。



六月四日は虫歯予防デーでした

《良い歯は最高の嫁入り道具》

ニコッと笑った娘さんの口元に白いきれいな歯並びがみられたら、まわりの人々にもきっと良い印象が与えられると思います。
又、丈夫な歯であるということは、丈夫な赤ちゃんを産むためにも大切な必須条件で十分な栄養をとるためにもきれいな歯と丈夫な歯が必要ということ、最高のお嫁入り道具.....と。

※新潟県歯科保健協会
歯の用心一口メモより
先日、六月二十一日火曜日村内の小学校と保育園に於いて、むし歯予防教室を開催いたしました。歯みがきは、心豊かな人生を過ごすに、健康づくりの初歩的心がけともいわれています。当日は、保育園と小学校(二年生と五年生)の二ヶ所で新潟県歯科保健協会の歯科衛生士さんの指導で行いましたが子供さん達は、はりきって一生懸命練習していました。その時の感想文をお知らせします。
◇小学校二年生◇
・スライドがおもしろかった。
・歯みがきをていねいにしたいと思った。
・歯みがきの順番がわかった。

