

2511	日	機 能 訓 練 内 容
火 曜		習字・組ひも・ちぎり絵 会場 月毎1時30分 午後1時30分 バスを運行いたします。

クローバー教室

下	31	30	2827	20	18	15	14	12	11	4	日
旬	月	日	金木	木	火	土	金	水	火	火	曜
講演会	未受診者 循環器検診	健康展 「インフルエンザ」	予防接種 「インフルエンザ」	空かん拾い	S S 6263 6月1日 12月1日 午後1時から 30分	乳児検診 受付 S S 6363 1月17日 31日 午後1時から 30分	未受診者 胃がん検診 子宮がん検診	予防接種 「ポリオ生ワク投与」	予防接種 「三混」一回目 ※三回連続します	予防接種 （健康相談会 （血圧測定）	機能訓練 （後遺症者の集い）
一般住民	春の検診で未受診者必ず受診下さい	一般住民	小学生 保育園児・中学生	小学生 保育園児・中学生	春の検診で未受診者必ず受診下さい	生後3か月18か月児 （但し48か月児迄予備 期間）	生後24か月18か月児	生後24か月18か月児	午後2時から	一般住民 症者中及びその他後遺	脳卒中及びその他後遺
月寿荘	月寿荘	中学校	小学校	小学校	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	会 場

10月の事業日程

保健福祉だより

〈家庭の健康〉

安眠と環境づくり

— 寝具にも配慮を —

快適な朝は、涼し気な風と一緒にやってきます。睡眠時間も大切ですが、肌ざわりのいい寝具も大切。忘れてはならないのが、環境づくりです。たとえば安眠のために必要なものは、ある程度の温かさ。それは頭寒足熱の、頭は涼しくても足は温かくが基本です。かけぶとんはなるべく軽いものをかけたほうが、体が力まず、肩がこる心配もありません。一方、敷ぶとんやマットレスは固めのものがベスト。体が沈みこむものは御法度です。肌に直接触れる寝具類はやつぱり木綿。汗の吸収率がよく、なによりもたび重なる洗たくにも耐えてくれます。眠っているときは、思いのほか汗をかき、時々寝具を干し、清浄な心がけましょう。

安眠に必要なものは、加えて静寂。
人生の3分の1は眠っているのですから、大事に考えたいものです。

（スローガン）

ゆずりあう
心のゆとりと
思いやり！

- 1 高齢者の交通事故防止
- 2 若者運転者の無謀運転の防止
- 3 正しい方法によるシートベルト、ヘルメットの着用徹底

重点

期間 9月21日～

9月30日まで

安全運動

秋の交通

■ 寄附金を頂きました。

このたび河井謙作さん（東長島）から三万円の寄附金を頂きました。

村社会福祉協議会で年末慰問など福祉事業に使わせていただきます。ありがとうございます。

このたび野沢熊次郎さん（上曲通）から十萬円の寄附金を頂きました。村のために有効に活用させていただきます。ありがとうございます。

■ ヘルストロンが新らしくなりました

月寿荘に備えてつけてありますヘルストロンが新らしくものになりました。この装置は健康づくりのため肩こり、頭痛、不眠症、慢性便秘で悩んでおられる方には特に効果があります。一週間から一ヶ月の間二十分ほど通電盤の上にあがることにより自然に健康体になっていくといわれています。是非ご利用下さい。

特に心臓病の方、病気がありで体力がない方はご遠慮願いますが、使用は無料でどなたでもご利用できます。

今月の献立て

キャベツと鶏肉のクリーム煮

材料(4人分)

- キャベツ 小1個-----750g
- 玉 葱-----100g
- 鶏骨つきぶつ切り肉-----300g
- 月桂樹-----1枚
- タイム-----適量
- 塩-----大きじ1
- こしょう-----少量
- 牛 乳-----1カップ
- バター / 小麦粉-----各大さじ2

【作 り 方】

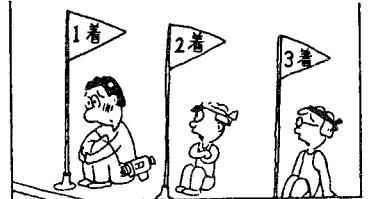
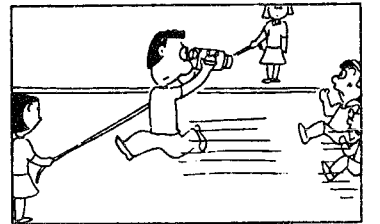
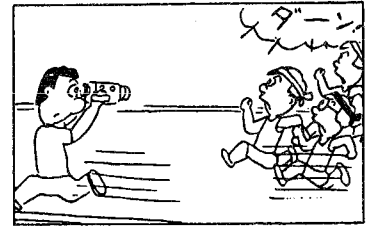
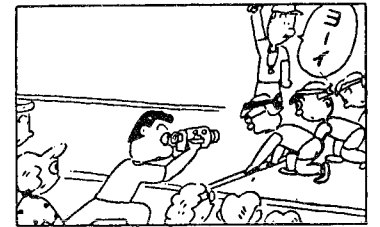
- ① キャベツは芯をつけたまま縦に8つに切る。玉葱はくし形に切る。
- ② 鍋にキャベツ、玉葱、水5カップを入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉、月桂樹、タイム、塩、こしょうを加え、柔らかくなるまで煮、牛乳を加え、野菜と鶏肉を器に盛り、残りの煮汁にバターと小麦粉の練ったものに加え、とろりとしたら、野菜と鶏肉にかける。

【一口メモ】

キャベツを長く煮る場合は、部屋の中にいやなキャベツ臭が満ちることがあるが、これを防ぐためには、少量の酢をゆで汁の中に加えておくとよい。



さわやか君 西村 宗



予約受付中

県民手帳

1989年版 330円



- ・金文字入り
- ・優雅でソフトなウエシート装いで
- ・たて130mm、よこ82mm

県統計協会では、県民手帳を発行します。主な内容は、県勢要覧、市町村及び都道府県の面積と人口などが一目でわかる最新資料のほか、新幹線・高速バスの時刻表なども載せてあります。

購入を希望する人は、9月30日までに総務課（375-2710）へ現金330円を添えて申し込んでください。なお、頒布は11月下旬の予定です。

10月の事業計画

火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜	日 曜
柔道教室	スポーツ少年団	高合者学級	第20回月潟村民運動会	遠乗りサイクリング	
午後7時	西公民館	月寿荘 午前10時	月潟グラウンド	弥彦(予定)	会 場