

21	7	日
水	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
会場 月寿荘	時間 午後1時30分	バスを運行します。

クローバー教室

犬の引き取り日 17日
取り縮まり日 7日・24日

23	21	8	日
木	火	水	曜
乳児検診 S 63年10月1日～S 63年11月30日生 S 63年4月1日～S 63年5月31日生	健康相談会 医師による血圧測定 機能訓練 (後遺症者の集い) 脳卒中及びその他後遺症者 一般住民 午後2時から	成人病予防講演会 講師 県立がんセンター新潟病院 副院長 蒲原宏殿	事業名 対象 会場
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月潟村役場二階会議室

○事業日程

保健福祉だより

2月

家庭の健康

食へて、働いて、寝る
今年こそ日常生活の改善を!!

成人病を予防する最大の手段は、毎日の生活にあります。薬や注射で防げるものではありません。人間は食べて、動いて、寝る動物です。基本になる、食事、運動、休息の三点をしっかりととり、老化の進行を遅くする努力こそ、成人病の予防法なのです。

誰も年をとるにつれ、顔にしわが刻まれ、歯が抜けたり、記憶力がおとろえます。老化の兆候は、少しづつ静かに歩み寄ってくるのです。

太っている人、睡眠不足の人、好き嫌いのある人、運動不足の人、体のだるい人……は、成人病を迎え入れるための体、といってもいい過ぎではありません。食事、運動、休息は長い時間を経て、個人差を持ちながら各々に身についてしまっています。

今までの習慣を変えて、成人病から遠ざかる生活を送るには、家族みんなの協力が必須です。今年こそ、主婦が中心となり、健康生活をコントロールしていきましょう。



年賀状は筆ペンやワープロですました人も、書き初めはやっぱ筆でという人が多いようです。書き初めを書くのは主に学童ですが、最近では趣味としての書道が盛んになり、書き初めをする人が増えていきます。

書き初めは、吉書、試筆、筆始めなどともいって、正月の二日に、新しい筆や墨を使って、めでたい字句を書くのが一般的です。最近では、自分の人生観やモットーを書くことも多くなりました。

書き初めは、鎌倉時代から

書き初め

年中儀礼のひとつとして行われていたようですが、寺小屋教育の普及とともに盛んになりました。また、江戸の文人たちの間でも行われていました。書き初めの作品は、左義長(主に一月十四日または十五日)の時に門松とともに焼き、その燃えがらが高くなるように書かされるとさされていいますから、新年の占いの一種でもあったのです。

書き初めは、昔は読み初めというのもありましたし、芸事では、弾き初め、謡い初めが行われていました。江戸時代には買初めに塩、はまぐり、なまこを買うという風習もありました。

ところで、一月二十六日は「文化財防火デー」です。この日は、昭和二十四年に法隆寺金堂の壁画が焼損した日にあたります。この日を中心に文化財の消防・防災設備などの点検整備などが行われます。わたしたちも文化財を拝観するときなどは、防火に注意したいものです。

さわやか君 西村 宗



今月の献立

百合根のあんかけ

- 材料(4人分)
- 百合根……………200g
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 出し汁……………1カップ
 - 片栗粉……………小さじ1
 - 砂糖……………大さじ2
 - 柚子……………少々

- 【作り方】
- ①百合根は、1枚ずつはがして洗い、塩を入れて煮くずれないようにさつとゆでる。(蒸しても良い)
 - ②鍋に出し汁、砂糖、しょうゆを入れ中火にかけ、沸騰したら水にといた片栗粉を入れ弱火でとろみが出るまで煮る。
 - ③百合根を盛り、あんをかけ、柚子の皮の千切りを上にかざる。



けんさ焼き

- 材料(4人分)
- 米……………3カップ
 - 生姜みそ……………各適宜
 - 水……………3/4カップ
 - くるみみそ……………各適宜
 - ごまみそ……………各適宜



- 【作り方】
- ①米は良く洗いざるにあげて水気を切り、分量の水で普通に炊き上げる。
 - ②ご飯が温かいうちに、丸いおむすびをにぎり金あみにのせて、全体をこんがり焼き、好みのみそをぬり、乾かす程度にもう一度焼く。

公民館だより

2月の事業計画

日	曜	事業名	会場
19	日	村民スキー教室	須原スキー場
23	木	高齢者学級	月寿荘 午前10時
毎週	火	スポーツ少年団	西公民館 午後7時
毎週	火	柔道教室	

ソ連アルメニア 大地震災害への義援金の受付について

昨年十二月七日にソ連アルメニア共和国で起きた大地震災害被災者への義援金を次のとおり受付しております。

○受付窓口
日本赤十字社月潟村分区分区(住民課・保健福祉係)

○受付期間
一月末日までとします。

※なお、受付は現金に限りませんのでよろしくお願ひします。

昭和三十九年度 赤い羽根共同募金集計

大別当	六九、六〇〇円
月潟	二四八、八七〇円
西萱場	五四、一三〇円
曲通	一〇四、〇〇〇円
東長島	三〇、九三〇円
木滑	五二、七二〇円
釣寄	二八、一一〇円
釣寄新	一〇、五五〇円
小学校	一六、三四八円
中学校	八、〇〇〇円
パッチ	二八、七〇〇円

無事目標額を達成しましたので報告します。皆さんからのご協力、ありがとうございます。

※総額 六五一、九六八円