

21	7	日曜	火曜	土曜	火曜	土曜	火曜	土曜
火	火	曜	火	曜	火	曜	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	機能訓練	事業名	対象	会場	事業名	対象
取り締まり日 7日・24日	大の引き取り日 17日	乳児検診 S 63年10月1日～S 63年5月31日生	健康相談会 (後遺症者の集い) 医師による血圧測定 午後2時から	成人病予防講演会 県立がんセンター新潟病院 副院長 蒲原宏殿	一般住民午後1時30分	講師 月潟村役	月寿荘	月寿荘
時間 午後1時30分	時間 午後1時30分	会場 月寿荘	会場 月寿荘	会場 月潟村役	会場 月潟村役	会場 月潟村役	会場 月寿荘	会場 月寿荘
バスを運行します。								

## クローバー教室

23	21	8	日曜
木	火	水	曜
乳児検診 S 63年10月1日～S 63年5月31日生	機能訓練 (後遺症者の集い)	成人病予防講演会 県立がんセンター新潟病院 副院長 蒲原宏殿	事業名
午後2時から	一般住民	講師 县立がんセンター新潟病院 副院長 蒲原宏殿	対象
月寿荘	月寿荘	月潟村役	会場

## 事業日程

## 保健福祉だより

2月

## 家庭の健康

食べて、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、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。老化的兆候は、少しず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、体の弱い人は、成人病を迎えるための体、といつてもいい過ぎであります。食事、運動、休息は長い時間を経て、個人差を持ちながら各自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要です。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。



書き初めは、鎌倉時代から

## 書き初め

書き初めは、吉書、試筆、筆始めなどとも新しい筆や墨を使って、自分で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上がるとき、書き初めになるとされていますから、新年の占いの一種でもあつたのです。

書き初めのほかに、昔は読み初めというのもありましたし、芸事では、彈き初め、謡い初めが行われています。江戸時代には買ひ初めに塩、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は、防火に注意したいものです。

## 歳時



年賀状は筆ペンやワープロですました人も、書き初めはやつぱり毛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、最近は趣味としての書道が盛んになりました。

いよいよ、書き初めをする人が増えていました。

書き初めは吉書、試筆、筆始めなどとも新しい筆や墨を使って、自分で人生観やモットーを書くことも多くなりました。

## 今月の献立

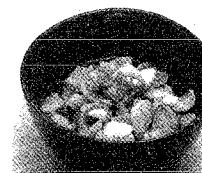
## 百合根のあんかけ

## 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

- 百合根は、1枚ずつはがしていねいに洗う。
- ①に塩を入れ煮くずれしないようにさっとゆでる。(蒸しても良い)
- 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。
- 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。



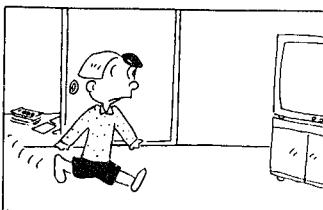
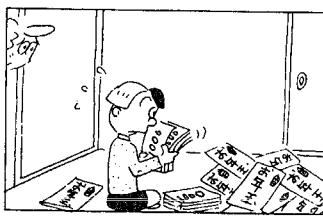
## けんさ焼き

## 材料(4人分)

- |         |          |
|---------|----------|
| 米 3カップ  | 生姜みそ 各適宜 |
| 水 3½カップ | くるみみそ    |
|         | ごまみそ     |

## 作り方

- 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。
- 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、全体をこんがりと焼き、好みのみそをぬり、乾かす程度にもう一度焼く。

さわやか君  
西村宗ソ連アルメニア  
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ました大地震災害被災者への義援金を次のとおり受付ております。

## ○受付窓口

日本赤十字社月潟村分区  
(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すのでよろしくお願いします。

※総額六五一、九六八円

火曜	毎週	23	19	日曜	事業名	会場
高齢者学級	木曜	23	19	日曜	村民スキー教室	須原スキー場
柔道教室	スポーツ少年団	西公民館	月寿荘	午前10時		

## 2月の事業計画

## 公民館だより

## 2月の事業計画

昭和63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、七一〇円  
釣寄  
二八、一二〇円  
釣新  
一〇、五五〇円  
小学校  
一六、三四八円  
中学校  
八、〇〇〇円  
バッヂ  
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した。

※総額六五一、九六八円

わたくしも文化財を拝観するときは、防火に注意します。