

25	11	日	機能訓練 内容
火	火	曜	
習字・組むも・ちぎり絵			会場 月寿荘
習字・組むも・ちぎり絵			時間 午後1時30分
習字・組むも・ちぎり絵			バスを運行します。

クローバー教室

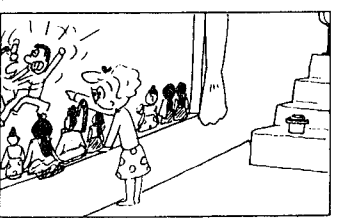
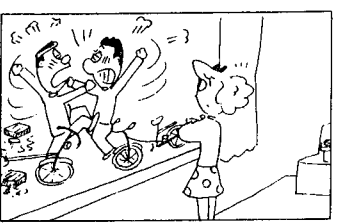
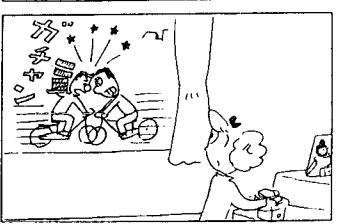
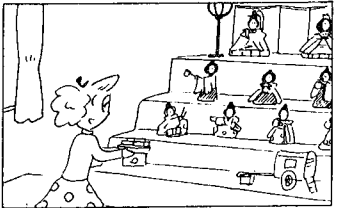
28	25	21	7	6	4	日
金	火	金	金	木	火	曜
予防接種 三種混合(三回目)	健康相談会 医師による血圧測定	機能訓練 (後遺症者の集い)	乳児健診 S 63年12月~H元年1月生 S 63年6月~S 63年7月生	予防接種 三種混合(二回目)	犬の登録と狂犬病予防接種 午前10時30分~11時...西公民館 11時30分~12時...曲通多目的共同利用施設 午後1時~2時...月瀬村役場 2時15分~2時45分...大別当集落開発センター 対象...飼育犬全部です。 持参するもの...愛犬手帳、印鑑、料金四七六〇円	
4月7日と同じ	一般住民 午後2時30分から	家族 脳卒中後遺症者とその	追加該当者...一期終了後12か月~18か月	一期該当者...生後24か月~48か月児	一般住民 午前10時~午後3時30分	
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	就業改善 センター	会場

事業日程

保健福祉だより

4月

さわやか君 西村 宗



← 今月の献立 →


わかさぎのイタリアンフリット
チーズやパセリの香りの軽い揚げもの

材料(4人分)

- わかさぎ.....250g
- ブロッコリー.....1株
- カリフラワー.....1/2株
- 生しいたけ.....6枚
- 卵.....1個
- 牛乳.....1カップ
- 衣 塩.....小さじ1
- こしょう.....少々
- 粉チーズ...大きじ3~4
- 薄力粉.....1 1/2カップ
- パセリ(みじん切り).....大きじ3
- 揚げ油.....適量
- レモン(くし形切り).....1/2個分

【作り方】

- わかさぎは水でさっと洗い、水気をふいておく。
- ブロッコリーとカリフラワーは、小房に切り分けて冷水に10分間ほどさらし、水気をきる。
- 生しいたけは石づきを少し切り、軸をつけたまま縦に二つに切る。
- 衣用の卵を割りほぐしてボールに入れ、他の材料を加えて泡立て器で混ぜ、衣を作る。
- ④の衣の分量を別のボールに移し、パセリのみじん切りを加えて混ぜ込む。
- 揚げ油を中温(170度くらい)に熱し、②のブロッコリーとカリフラワー、③の生しいたけに④の衣をつけて揚げる。野菜を揚げ終わったら、①のわかさぎに⑤の衣をつけて揚げる。



家庭の健康

ふれあい健康学(1)

いま中高年が危ない!? 四十年代五十代の男性は、ギャツピー(すき間)世代等と言われていいます。会社・家庭で難題が山積みし、夫婦間にもすき間風がいつ吹き出すやらわからない世代。心も身体も健やかに過ごすため、知恵を働かせてはいかがでしょうか。

※夫にこんなサインは要注意!!

- 朝起きしても、ゆううつそう
- 顔を赤らしている。
- 食事をまずそうに食べる。
- 夜は食べるだけ食べ、すぐ寝てしまふ。
- 夜中に起きだして、仕事をしだす。
- 怒りっぽくなり話しかけても聞こえない。
- ささいなことでもイライラする。

しづみきって元気がない状態がずっと続き、行動力も低下してきたら「うつ病」が考えられます。

人生八十年時代、中高年は、人生の第二ラウンドの始まり、目標をもって過ごしましょう。

産業課からのお知らせ

農協青年部が1位に

昭和63年度 桃せん定競技会

三月一日、西萱場の佐藤誠一さんの圃場にて、六十三年度桃せん定競技会が開催されました。

結果は次のとおりです。

一位 青年部
二位 下曲通支部
三位 西萱場支部
大別当支部

最後に、普及所の山田さんより、今年には生育が早いので、せん定作業を早急に終わらせ、摘蕾作業に入ってもらいたい。また、石灰硫黄合剤は、天候の良い日を選び、たっぷり、ていねいに散布してもらいたいとのことでした。

公民館だより

4月の事業計画

日	26	曜	水
事業名	高齢者学級	柔道教室	スポーツ少年団
会場	西公民館	西公民館	月寿荘
	午後7時	午後7時	午前10時

※村民釣り大会は、四月十六日に予定、行先等については未定、詳細はおつて通知します。

恒例の村民春季囲碁将棋大会が、公民館主催のもとで、去る二月五日、就業改善センターで開催されました。

この大会には、将棋の部で十三人、囲碁の部で十三人が参加され、それぞれ熱戦の末、次の方々が入賞されました。

◎将棋A級の部(敬称略)

優勝 小林昭二
準優勝 小出昭吾
三位 和平信作

◎囲碁の部

優勝 吉田勇二郎
準優勝 佐藤耕治
三位 後藤慎治
敢斗賞 野内正

◎将棋B級の部

優勝 野沢友男
準優勝 大関仁作
三位 笹井徳一
敢斗賞 田中文雄

◎囲碁の部

優勝 竹石正勝
準優勝 野沢友男
三位 大関仁作
敢斗賞 笹井徳一

将棋のA・B級は
小林さん・野沢さんが
囲碁は吉田さんが優勝
春季囲碁将棋大会



梨赤星病菌なくそう!!

梨にとって、「赤星病」とてもやっかいなもので、赤星病の原因である、ビャクシン類を植えないようご協力をお願いします。

※ビャクシン類には、カイズカイブキ・シンパク・タマイブキ・トショウなど。