

27	13	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
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

犬の引き取り日 2日
取り締まり日 9日・16日・23日

日	曜	事業名	対象	会場
1	木	健康相談会	上下曲通の一般住民 夜7時30分 於 曲通多目的共同利用施設	西公民館 小学校
7	水	総合検診 (循環器及び胸部X線) ※今年度は40～69歳の方に大腸がん検診を同時実施	一般住民	
8	木	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	月寿荘
27	火	健康相談会 (血圧測定)	一般住民 午後1時30分から	月寿荘
28	水	乳児健診 H元年2月1日生～H元年3月31日生 S63年8月1日生～S63年9月30日生		月寿荘
30	金	糖尿病精密検査	総合検診での結果及び過去から引き続いた者	中之口村

○事業日程

保健福祉だより

6月

投票の理由



今月の献立

カラフルで豪華、お客さまの日にもどうぞ
フルーツヨーグルトゼリー

材料 (18cm蛇の目型・1個分)

- 粉ゼラチン.....大さじ3
- 水.....1/2カップ
- 牛乳.....1/2カップ
- 砂糖.....80g
- プレーンヨーグルト.....1/2カップ
- パイナップル(缶詰).....4切れ
- いちご.....1/2パック

【作り方】

- 粉ゼラチンは分量の水に入れて、浸しておく。
- 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、弱火で砂糖を溶かす。そこへ①のゼラチンを加え、よく溶かして火を止める。
- ②をボールに入れ、水をはった容器に浮かべて、人肌程度に冷ます。
- ③のボールを水からはずし、ヨーグルトを加えて木べらで混ぜる。
- いちごは飾り用を少し残し、四つ割りにする。
- 蛇の目型の内側をぬらし、底にパイナップルを形よく並べ、間に四つ割りのいちごを敷いて、④を流し入れる。
- 冷蔵庫に入れ、固まるまで冷やしておく。固まったら、ぬるま湯で型の底を温めて皿に移しかえ、飾り用のいちごを二つ割りにして、周囲にはりつける。



家庭の健康

ストレスに打ち勝つ

ストレスは、「人間にとつて大事なエネルギー源。賢く管理すればプラス効果があるが、まずいと殺される」といわれる。食事や睡眠などもストレス管理の一つ。具体的なところからストレスとの付き合い方を身につけましょう。

現代人の長寿の秘訣は「宵ごしのストレス」をもたないこと。

- ①人は人、自分は自分とマイペースを守る。
- ②そうそう大変なことはないものだ樂觀する。
- ③気を使うより頭を使う。
- ④困ったときは考えるより行動して解決する。

—これらを大切に。

「病は気から」あまりクヨクヨしたり、心配ばかりしているとそのことが病気を招くことになる。

宵ごしのストレスを

もたないように

県立自然科学館

6月の催し物案内

○エレキテルショー
目に見えない電気(静電気)の色々な現象を体験しよう。

日時：6月6日から、

AM11時20分～35分
(日曜・祝日のみ)
PM1時30分～1時45分

○貝化石の標本製作

日時：6月18日(日)

AM10時30分～16時
※有料となります。
6月3日(土)締め切り

○天体観望会

(夜間実施)
月と春の星空案内

日時：6月8日(木)
PM7時～9時

○プラネタリウム

6月18日まで「暦の話」
6月25日から新番組放映

◎詳しくは、県立自然科学館
☎283-3311まで

公民館だより

6月の事業計画

日	曜	事業名	会場
未	定	高齢者学級	月寿荘 午前10時
毎	週	スポーツ少年団柔道	西公民館 午後7時

春期 村民鮎釣大会成績

四月十六日(日)、具柄下げで春季村民鮎釣大会が行われました。

参加者は、小さい子供たちから総勢五十六人のみなさんが、楽しい一日を過ごしていました。

NHK少年野球教室 開催される

スポーツを通じ、少年少女の心身の健全な育成と、技量の向上をはかるために、「NHK少年野球教室」が、六月十一日(日)、巻町宮城山球場で開催されますので、ご観覧ください。

雨天の場合は、巻西中学校体育館で行われます。入場は無料です。

優勝 小林 幹博 (二千五百㌔)

準優勝 青柳 正二 (二千四十㌔)

三位 関根 久一 (千五百二十㌔)

大物賞 五十嵐 三治 (二七・五㌔)

特別賞 中村 芳男 (六二㌔・鯉)

(敬称略)

◎講師

川上 哲治 (元巨人軍監督)

高田 繁 (元日本ハム監督)

梨田 昌孝 (元近鉄内野手)

※詳しい問い合わせ

教育委員会

☎375-3001まで