

19	5	日	機能訓練 内容
火	火	曜	
習字・組ひも・ちぎり絵			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・ねこ指導取り締り日 8日 15日 22日
引き取り日 1日

20	19	7	6	5	4	日
水	火	木	水	火	月	曜
予防接種(M・M・R)	乳児健診 H元年8月1日～H元年9月30日生まれ H元年2月1日～H元年3月31日生まれ	未受診者総合検診 結果指導会	予防接種(混3)	機能訓練 (後遺症者の集い)	健康相談会(血圧測定)	年末慰問
生後18か月～36か月児 月寿荘	月寿荘	11月7日の健康診査の結果で必要とされた人 月寿荘	10月からの人及び追加者 月寿荘	脳卒中及びその他後遺症者 月寿荘	一般住民 月寿荘	一人暮らし老人及び長期療養者並びに施設等に 入居している人 月寿荘
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	村内及び各施設等巡回

○事業日程

保健福祉だより

12月

- ①こたつ等の部分的な暖房でなく、部屋全体を暖めるような暖房の工夫。
- ②トイレ、脱衣場、寝室にもできるだけ暖房をつけ、居間との温度差を少なくする。
- ③起床前に暖房で室内を暖めておくことも大切。
- ④すきま風や外の冷たい空気が直接家の中に入らないようにする。
- ⑤外出するときは、コート、えり巻き、手袋などで暖かく身をつつむ。

家庭の健康
暖かく暮らして脳卒中を防ぐ

脳卒中(とくに脳出血)は、冬の寒い時期に多く発生します。寒いと血管が縮んで、細くなり、血液が流れにくくなります。すると血液をからだ全体にいきわたらせるために血圧が上がり、もともと高血圧で血管壁が傷めつけられている人は、血管が破れやすくなるというわけです。

冬の寒さ対策として、左記のようなことを心がけましょう。

新三種混合(M・M・R)ワクチンのお知らせ

村では、麻しん(はしか)の生ワクチン定期接種対象者に、今年度から新しく採用された(MMRワクチン)を実施することになりました。

MMRとは、今まで別々に接種されていた左記の三つを混合した新しいワクチンです。

今年度の日程等は、上記の



「保健福祉だより」に書いてあります。対象となるお子さんは、忘れずに接種しましょう。

※問診票は、健康診査・予防接種の手引きの中から、麻疹のものを利用しますので、間違いないようお願いいたします。

今月の献立

おいしさふっくらポテトドーナツ

材料(4人分)

- じゃが芋.....200g
- バター.....20g
- 砂糖.....60g
- 薄力粉.....200g
- ベーキングパウダー.....小さじ2
- 卵.....1コ
- 牛乳.....をカップ弱
- ④ バニラエッセンス.....2～3滴
- 粉ざとう
- 揚げ油

【作り方】

- ①じゃが芋は、ゆでてつぶす。
- ②バター、砂糖をよく混ぜ、①と④の材料をなめらかになるまで混ぜる。
- ③薄力粉にベーキングパウダーを加えてふるいにかける。
- ④②に③を入れ、やっとなまとまるくらいにこね、12こにまるめる。
- ⑤小麦粉を軽くふった台の上で手に粉をつける。まん中に人さし指を入れてくるくる回してドーナツ形にする。
- ⑥油を低温(約160度)に熱しときどき返しながら、きつね色に揚げ、油をよく切る。
- ⑦⑥のドーナツに、茶こしで粉ざとうをふりかける。



日	15日	曜	事業名	会場
毎週	予定	金	高齢者学級	月寿荘 午前10時～
火	柔道教室	曜	スポーツ少年団	西公民館 午後7時～

公民館だより
12月の事業計画

新潟県立自然科学館 12月の催物案内

○クリスマス特別企画
プラネタリウム
コンサート'89

○科学写真展
「新潟・四季の動植物」

・12月23日(土)・12月24日(日)
午後3時40分開演

※プラネタリウムについては12月3日までは「宇宙の訪問者」、12月5日から9日までと12日は、番組入れ替えのため休止します。

12月10日からは新番組「コアラの国へ」を放映します。

科学館では、右記の内容のほか、多くの催し物を開催しています。

☎(〇二五)二八三三三三
三一まで