

23	日	機能訓練内容
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
犬の引き取り日 5日 取り締まり日 19日		

クローバー教室

犬の引き取り日 5日
取り締まり日 19日

25	23	18	日
木	火	木	曜
幼児歯科健診 希望者には、サ ホライド・フッ 素塗布有	医師による健康相談 (血圧測定)	一歳六か月児健診 (内科及び歯科)	事業名
一歳半〜四歳まで ※希望者は20日までに 住民課保健福祉係に申 し込みください	一般住民 午後2時30分から	脳卒中及びその他 後遺症者	対象
月寿荘	月寿荘	月寿荘	会場

○事業日程

保健福祉だより 1月



脳卒中は、脳の血液の流れが急に、あるいは少しずつ悪くなり、脳に血液がいかなくなると、言葉や手足の障害を起す病気です。

寝たきり老人とか、ボケ老人の約七割が「脳卒中後遺症」といわれています。高齢化社会を迎え、脳卒中予防は大切なことです。

脳卒中に特効薬はありませんが、予防のために左記ポイントを参考にしてください。

- ①塩分は一日十g以下に
- ②バランスのとれた食生活を
- ③過労防止につとめる
- ④ストレスを最小限に
- ⑤寒さに注意する
- ⑥自分の血圧を知っておく

家庭の健康 脳卒中を予防しよう

脳卒中の前ぶれを見逃すな

- 一瞬、意識がなくなる
- 頭重、鈍い頭痛がつづく
- 激しい頭痛がする
- 肩や首がひどくなる
- 物忘れがひどくなる
- タバコや鉛筆、箸を落とす
- ワイシャツなどのボタンがうまくはめられない
- 片ほうの目が急にかすみ、スーッと治る
- しゃべるとき舌がもつれたり、食べものがうまく飲みこめなかったりする

赤い羽根共同募金 中間報告

目標額達成(報告)

十月一日から始まりました平成元年度赤い羽根共同募金もみなさまの暖かいご協力を頂きましてありがとうございます。ここで募金の中間報告を左記にて報告します。

また、募金活動にご協力頂きました部落総代、各役員、学校関係者の方々にも厚くお礼申し上げます。

目標額	六六六、九〇〇円
募金額	六九三、六六八円
大別当	七七、二〇〇円
月潟	二七五、三四〇円
西萱場	六二、四〇〇円
曲通	一六、二二〇円
東長島	三三、五四〇円
木滑	五七、七二〇円
釣寄	三一、二〇〇円
釣寄新	一一、七〇〇円
中学校	二八、三四八円

(十二月一日現在)

なお、募金は年末まで受け付けていますので、引き続きよろしく願います。

今月の献立

オーブントースターでできるかわいいケーキ
くるみとチョコ入りマドレーヌ

材料(ボート型アルミケース10個分)

小麦粉.....100g	溶かしバター.....100g
ベーキングパウダー.....	くるみ..... 20g
.....小さじ5	チョコレート.....少々
卵..... 2個	粉砂糖.....少々
砂糖.....100g	

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、2〜3回ふるいにかけておく。
- ②ボールに卵を割り入れてほぐす。この中に砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜ合わせ、①を加えてさらによく混ぜる。柔らかくなったら、溶かしバターを加えて軽く混ぜ、ラップをかけて少し休ませる。
- ③くるみは、粗く刻む。
- ④チョコレートは、薄く削っておく。
- ⑤アルミケースに②の生地を均一に分け入れ、5個分に③のくるみを散らす。残り5個に④のチョコレートをのせる。
- ⑥オーブントースターに、まず5個分のせ、約10分間くらい焼く。次に残りの5個を焼く。
- ⑦チョコレートのをせたマドレーヌには、粉砂糖少々をふりかける。

★メモ★

オーブントースターの熱が強いようなら、アルミケースを2〜3枚重ねて使い、焼く時間を7〜8分間にする。

オーブントースターの庫内が狭い場合は、入れる個数を少なめにし、3回くらいに分けて焼き上げる。



公民館だより

1月の事業計画

28	25	1	日
日	木	月	曜
柔道鏡開き	高齢者学級	第10回元旦マラソン	事業名
	月寿荘 午前10時	月潟中学校	会場
	西公民館		

◆クリスマス特別企画
プラネタリウム
コンサート

とき 12月23日(土)・24日(日)
午後3時40分

ところ プラネタリウム

※入場整理券が必要です。当日午前九時から一階案内カウンターの配布します。定員は二百十人です。

科学館の方に聞いたところ、「当日は、クリスマスともあわせて、1月20日(土)・21日(日)に予定しています。詳しくは、科学館までお願いします。」

☎(283)3331

◆New Year's Special Event
プラネタリウム
コンサート'90

などを1月20日(土)・21日(日)に予定しています。詳しくは、科学館までお願いします。

◆新潟県立自然科学館

つて、大変混みます。特に、若いカップルや子供さんたちに大人気のイベントです。少し早目に入場して頂けると良いですよ」と話してくれました。ステキな一日の思い出にしたいかがでしょう。

また、今年度にも科学館ではステキなイベントを用意してあります。