

26	12	日
火	火	曜
習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵	機能訓練内容
時間 午後1時30分 バスを運行します。	会場 月寿荘	

クローバー教室

犬の引き取り日 1日  
取り締まり日 8日・15日

26	21	13	7	日
火	木	水	木	曜
定例健康相談会	乳児健診 平成2年10月1日〜平成2年11月30日生まれ 平成2年4月1日〜平成2年5月31日生まれ	機能訓練 (後遺症者の集い)	母親学級 受け付け午後10時から 妊婦及び産婦歯科検診 受け付け午後1時から	事業名
一般住民 午後1時30分から		脳卒中及びその他後遺症者 午前10時から	妊婦及び産後一年以内の人	対象
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	会場

○事業日程

保健福祉だより

2月

家庭の健康

しなやかな心をつくる

人間の心は思った以上に  
グダフなものです。しかし、  
いくつかの要素がそろえばや  
はり危険となります。その要  
素となるものとして、1頭の  
酷使・2スケジュールの過密  
3時間の不規則、この三つが  
そろうとストレスを助長させ  
心の不健康を招くのは不可避  
です。

追いかける対象としては、  
映画や芝居を見たり、釣りを  
したり、おいしい料理を食べ  
るなど、つまり、自分の一番  
したいことをして生活にゆと  
りの時間をつくることです。  
とくに、休日の生かし方が必  
要となります。

これらの「健康投資」がス  
トレス解消や老後の生き甲斐  
などの「配当」になって帰っ  
てきます。



日曜日には、体や心の  
骨休めと準備の日。

今月の献立

お年寄りがおいしく食べられる野菜料理  
ごぼうのたたき  
歯の悪いお年寄りにはやわらかくゆでて!

材料(4人分)  
ごぼう.....1本(100g) 砂糖.....小さじ2  
あたりごま.....大きじ2 しょうゆ.....小さじ1½

【作り方】  
①ごぼうは縦2つに切り、ゆでる。  
②調味料をまぜあわせ、ごぼうとあえる。(写真下)

春雨と野菜の中華風あえもの  
生野菜が苦手なお年寄り向け

材料(4人分)  
春雨.....40g しょうゆ.....大きじ1½  
キャベツ.....80g ごま油.....大きじ2  
きゅうり.....½本(50g) 酢.....大きじ6  
人参.....¼本(40g)

【作り方】 ①春雨はゆでて水気を切り、4〜5cm長さに切る。  
②野菜はせん切りにし、塩水につけてしんなりさせる。  
③中華風ドレッシングをつくり、①と②とまぜて器に盛る。

お年寄りがおいしく野菜料理を食べられる工夫

- ①お年寄りの好きな野菜を使う。
- ②お年寄りの好きな料理で。
- ③やわらかく、食べやすい大きさに。
- ④小さな器にたくさん料理を並べる。
- ⑤ごまあえにはあたりごまを使う。



さわか君



データーにみる

日本人の暮らし

今年、成人式を迎えた若  
者は全国で約百九十万人と  
推計されていますが、一方  
で、平成元年度に生まれた  
赤ちゃんは、約百二十五万  
人とどまっています。

一人の女性が一生の間に  
産む平均子供数は、年々減  
少し、平成元年の統計でつ  
いに一・五七人となりました  
た。戦後のベビーブーム時  
の四・五四人からみると約  
三分の一に減っています。

日本の場合、平均二・一  
人ほどの出生率が維持され  
ないと、やがて人口の減少  
を招くといわれています。  
日本の人口は、しばらくは  
増え続けますが、平成二十  
二年(二〇一〇年)前後に  
ピークに達した後、しだい  
に減っていくと推計されて  
います。

単純計算で、二千年後の  
日本の人口はわずか千人に  
なってしまうと推計されて  
「少産  
少死」になったのは確実で  
す。

公民館だより

2月の事業計画

火	22	17	3	日
曜	週	金	日	曜
柔道教室	スポーツ少年団	高齢者学級	村民スキー教室	村民囲碁将棋大会
会場	西公民館 午後7時	月寿荘 午前10時	須原スキー場	就業センター



かまくら

雪国の小正月の行事で、特  
によく知られているのが、秋  
田県横手市のかまくらです。  
雪でかまど型の雪洞を作り、  
そのなかに祭壇を設けて、水  
神様や家々の厨子を祭りませ  
るので、子供たちがそのなか  
に入ってこたつを囲み、もち  
を焼いて食べたり、甘酒を飲  
んだりします。

大人たちは、もちやさい銭  
を持ってかまくらを訪れ、子  
供たちは甘酒を振る舞います。  
この行事を、なぜかまくら  
というのかははっきりしない  
ようです。ただ、鳥追いの歌  
の歌い出しに、かまくらとい  
う言葉があるところから、鳥  
追いの行事と関係があるとい  
われています。

横手のかまくらは、最近ほ  
観光行事にもなっていて、市  
内に二百個ものかまくらが作  
られ、九州や関西方面からの  
団体客もくるそうです。

また、雪祭りの行事の一つ  
として、かまくらを作るとこ  
ろもあります。観光用のかま

くらは長持ちさせるために、  
なかに金網のかこのようなも  
のを入れ、その土に雪をかぶ  
せる方法もあるそうです。

料理の飾りにも、かまくら  
が流行しています。かまくら  
型の氷のなかに刺身を入れて、  
皿にのせるのです。刺身がよ  
く冷えて、おいしく食べられ  
ます。最近では、刺身のガラ  
スのかまくらもあります。

ところで、一月二十四日、  
三十日は、「全国学校給食週  
間」です。学校給食の意義、  
役割への理解と関心を深め、  
一層の充実を図るために、「我  
が校の自慢料理」などの行事  
が、各地で行われます。

