

26	12	日曜	機能訓練教室
火	火	曜	習字・組ひも・ちぎり絵
取り締まり日	1日		
8日	15日		

会場 時間 年齢

月寿荘 午後1時30分から バスを運行します。



日曜日には、体や心の骨休みと準備の日。

しなやかな心をつくる
人間の心は思つた以上に
“ダフ”なものです。しかし、
いくつかの要素がそろえればや
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
そうい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」になつて帰つ
てきます。

雪国の中正月の行事で、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す。
そして、子供たちがそのなか
に入つてこたつを囲み、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、ちやさい錢
を持ってかまくらを訪ね、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
う言葉があるところから、鳥
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、最近は
観光行事にもなつていて、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。

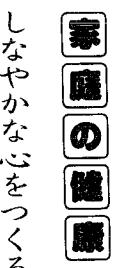
また、雪祭りの行事の一つ
として、かまくらを作るところ
もあります。観光用のかま

26	21	13	7	日曜
火	木	水	木	曜
定例健康相談会	機能訓練 (後遺症者の集い)	母親学級 受付け午後10時から	妊婦及び産婦歯科検診	対象
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	脳卒中及びその他後遺症者	妊婦及び産後一年以内の人	妊婦届けをすました会場
午後1時30分から	午前10時から	午前10時から	午前10時から	月寿荘
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘

○事業日程

保健福祉だより

2月



歳時記 かまくら



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	大さじ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調味料をませあわせ、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	大さじ1½
キャベツ	80g	ごま油	大さじ2
きゅうり	½本(50g)	酢	大さじ6
人参	½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、食べやすい大きさで。
- 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。



火曜週	22	17	3	日曜
柔道教室	金	日	村民スキーリング大会	事業名
高齢者学級			須原スキーリング大会	会場

公民館だより

2月の事業計画

データーによる日本人の暮らし

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、約百一十五万人にとどまっています。

一人の女性が一生の間に産む平均子供数は、年々減少し、平成元年の統計でいに一・五七人となりました。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。

単純計算で、二十年後の日本の人口は、わずか千人に減ってしまいます。「少産増え続けますが、平成二十一年（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。日本的人口は、しばらくは増え続けますが、平成二十一年（二〇一〇年）前後に少死」になつたのは確実です。

火曜週	22	17	3	日曜
西公民館	月寿荘	午前10時	須原スキー場	事業名
午後7時				会場