

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

ウクローバー教室

犬の引き取り日  
取り縮まり日  
15日 1日  
29日

26	15	13	12	6	日	曜	事業名	対象	会場				
火	金	水	火	水			定例健康相談会 予防接種 「ポリオ生ワクチン」 (内科・歯科)	3歳児健診 (内科・歯科)	予防接種 「三混」一回目 ※三回継続します	機能訓練 (後遺症者の集い)	24か月児、48か月児までの一期該当者 追加者(1期終了後、12か月、18か月)	脳卒中及びそのほかの後遺症者	月寿荘
午後1時30分から	午後3時18分まで (ただし48か月児まで予備期間)	S 62年12月、S 63年3月生まれまで	S 62年12月、S 63年3月	追加入者(1期終了後、12か月、18か月)	後遺症者	後遺症者	月寿荘	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

3月

Vol.2

家庭の健康

しなやかな心をつくる

ストレス・人間関係・多忙など、心を悩ますことばかり。立ちどまってしまうことはありません。明るくしなやかに生き抜く心のテクニックが必要ですよ。

1 完全主義を捨てる  
心をしなやかにする7か条

2 現実を直視しよう  
家族・事件・仲間以外、友人の友誼も、心から打ち込める趣味をもつよう

3 家族・事件・仲間以外、友人の友誼も、心から打ち込める趣味をもつよう

4 家族・事件・仲間以外、友人の友誼も、心から打ち込める趣味をもつよう

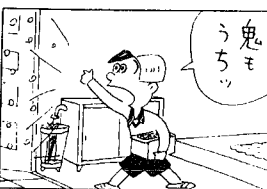
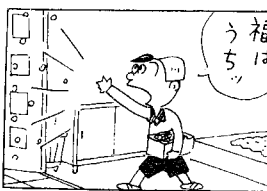
5 家族・事件・仲間以外、友人の友誼も、心から打ち込める趣味をもつよう

6 家族・事件・仲間以外、友人の友誼も、心から打ち込める趣味をもつよう

7 日常の細かいことばかりを

さわやか君

西村 宗



今月の献立

お年寄りでも食べやすい牛乳料理

ロールキャベツのクリーム煮

材料 (4人分)

- キャベツの葉..... 4枚
- 木綿豆腐..... 1丁
- ハム..... 100g
- パセリ..... 適宜
- 塩/こしょう/ナツメグ..... 各少々
- 牛乳..... 3カップ
- 水..... 1カップ
- スープの素..... 小さじ2
- 水溶き片栗粉..... 大きじ3
- バター..... 大きじ1
- グリーンピース(水煮)..... 50g

【作り方】

- キャベツは芯をくり抜いて蒸すか、ゆで柔らかくし1枚ずつはがす。豆腐はサットゆでて水けをきり、ぬれぶきんで絞る、ボールに入れる。
- ①にみじんぎりハムとみじん切りパセリを加えて混ぜ、塩、こしょう、ナツメグで調味する。
- キャベツの葉を広げ、②をキッチリと包んでこれを4つ作り、鍋に並べる。牛乳、水、スープの素、塩、こしょう各少量を加えて落としふたをし20~30分煮込む。
- ロールキャベツを取り出し、バターを加え、水溶き片栗粉でトロミをつける。器にこのソースを流し入れ、ロールキャベツをのせ、グリーンピースを彩りよく散らし、あつあつをすすめる。

高脂肪、低脂肪牛乳の栄養の差?

一般にローファットミルクと呼ばれる低脂肪乳は、牛乳に含まれる乳脂肪分を少なくしたもので、ダイエット志向が強まる現代にマッチした飲み物です。「脂肪の摂取量をおさえない」「カロリーをひかえたい」という希望をかなえるだけでなく、なんと、タンパク質やカルシウムなどは普通の牛乳よりむしろ多く含まれています。といっても牛乳を水でうすめたり、食品添加物を加えているわけではありません。それは法律で禁じられています。高脂肪乳とは、牛乳に含まれる乳脂肪が普通牛乳より特に高いものをいいます。



平成2年度2月期

児童手当の支払いについて

児童手当の受給者の人は、第二学期の支払いをいたしましたので、指定金融機関の口座へ振り込みがされたかを、確認してください。

なお、住所などの変更があった人は住民課(保健福祉係)まで連絡してください。

愛の寄付をありがとう

このたび、小林金三郎さん(月濁)から、香典返しと寄付金を頂きました。村のために有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

公民館だより

3月の事業計画

日	未	20~18	22	毎	火
曜	定	水~月	金	曜	曜
事業名	婦人学級	パソコン教室 (3日間)	高齢者学級	スポーツ少年団	柔道教室
会場	就業センター	就業センター	月寿荘	西公民館	午後7時~



流水

冬の北海道・オホーツク海沿岸に、姿を現す流水。ところで、この流水は塩辛いでしょうか、それとも……。答は、ほとんど辛くありません。流水のルーツはシベリアで、アムール川の淡水が注ぐ湾の付近が「誕生の地」なので、塩分が少なく、なめてみても、ほとんど味がありません。

シベリア沿岸で発生した水が、季節風や海流の影響で、サハリンに沿って南下し、一千キロを二か月かかって、航海して、一月中旬にオホーツク海に現れます。それから三か月近く、北海道のオホーツク海四百キロの沿岸に居座ります。流水が後退して水路が開けるのを、地元の人々は「海明け」と呼んでいます。春の訪れです。

地元では、流水に海が閉ざされる厳しいこの季節を「観光資源」に利用しています。砕氷船での流水見学も人気があります。流水早切りレースなどがある流水原まつり、流

氷に彫刻する流水アートフェスティバルなど、各地で工夫されています。一年中流水を見られるのは、網走市の流水館。マイナス十五度くらいに室温を保ち、展示しています。

流水の季節にオホーツク沿岸に立つと、北方領土が間近に見えます。二月七日は「北方領土の日」です。一八五五年のこの日、日露通好条約が伊豆・下田で結ばれ、日露の国境が定められ、北方領土が日本固有の領土であることが国際的に認められたのにもちなんで設けられたものです。これを機に、北方領土返還要求運動に、一層の関心をもちたいものです。

