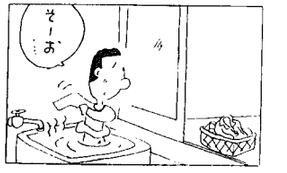
わかば君
西村，宗



今月の献立

健やかな老後を過ごすために

おじいさんが自分でつくる料理 イワシのかば焼き丼

材料（1人分）

- イワシ……1尾
- ⓐ 酒……小さじ1
- ⓐ 生姜汁……少々
- かたくり粉……小さじ1
- ごま油……小さじ½
- ⓑ しょうゆ……小さじ½
- ⓑ 酒……小さじ1
- ⓑ みりん……小さじ1
- 粉さんしょう……少々
- いり白ごま……少々
- ほうれん草……60g
- ごはん……165g

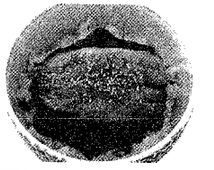
〔作り方〕

①イワシはうろこ・頭・腹わたを除き、よく洗い、水けをふいて手開きにし骨を除く。ⓐをふってしばらくおく。
②ほうれん草はゆでて、3センチ長さに切る。
③フライパンにごま油を熱し、②を炒めてとり出し、①の汁けをふいて、かたくり粉をまぶして両面色よく焼く。
④③にⓑを加えてからめる。
⑤どんぶりにごはんを盛り、ほうれん草、イワシを盛りつけ、粉さんしょう、いりごまをふる。

■おじいさん、厨房に立ってみませんか!?

ついこの前までは「男子厨房に入らず」と、ただ食べるだけだったおじいさんたちが最近、厨房に立ち始めているといわれています。そして、その理由は「もし妻に何かあったら……」と一人暮らしの生活になったときの不安のためがほとんどだとか。

これはまさに自分の余生にかかわる切実な問題ですが、料理は細かな手作業なので、年をとってからだとなかなか大変なのも実情。できれば若いうちから料理をつくる習慣をつけたいものですが、諦める必要はありません。『六十の手習い』という言葉もある通り、チャレンジ精神は大切です。たとえ庖丁の使い方がぎこちなくても、料理をつくることで食べる楽しさも増すし、献立を考えたり、手を動かすことでボケ防止にも役立ちます。長生きのためにこれからも大いに腕まくりしてください。



よい子を守る交通事故防止運動

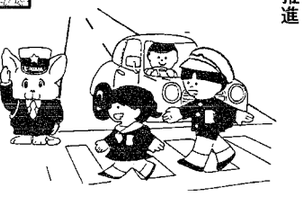
4月6日～4月12日

◆手をあげて　渡るよい子の　黄色い帽子◆

春の新入学期を迎え、例年子供の事故が多発していることから、特に新入学（園）児に対して正しい通行のしかたを教え、習慣づけることで、子供の交通事故防止に努めていただきたいです。

●重点目標●

❶新入学（園）児に対する交通安全教育
❷歩行者（特に子供）保護の徹底
❸通学（園）路の点検整備の推進



公民館だより　4月の事業計画

日	曜	事業名	会場
毎週火曜		スポーツ少年団柔道教室	西公民館 午後7時～
26	金	高齢者学級	月寿荘 午前10時～
14	日	村民鮒釣り大会	（未定）
7	日	清掃美化運動（アキカン拾い）	村内道路

保健福祉だより　4月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
9	火	犬の登録と狂犬病予防接種 午前10時30分～11時…西公民館 午前11時30分～12時…曲通多目的共同利用施設 午後1時～2時…月潟村役場 午後2時15分～2時45分…大別当集落開発センター 対象…飼育犬全部です。 持参するもの…愛犬手帳・印鑑・料金四、九五〇円		
10	水	予防接種 三種混合（二回目）	一期該当者…生後24か月～48か月児 追加該当者…一期終了後12か月～18か月	月寿荘
18	木	献血　受け付け（午前10時～12時30分　午後1時30分～3時30分）		就業改善センター
23	火	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中後遺症者とその家族	月寿荘
		健康相談会	一般住民	月寿荘
25	木	乳児健診　H2年12月～H3年1月生まれ　H2年6月～H2年7月生まれ		月寿荘

※日程が変更される場合がありますので、無線放送のお知らせに注意してください。

クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
9	火	習字・組ひも・ちぎり絵
23	火	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

家庭の健康

スギの花粉症の季節

春先になるとスギの花粉で悩む人が多いようです。花粉症は、アレルギー性鼻炎の一つです。アレルギー症というのは特定の特質に対する過敏症といわれます。

スギの花粉は、風にのって数十キロも飛び、スギの生えていない町中へも飛んでいきます。これを吸い込むと鼻水、くしゃみ、目のかすみや充血などが起こります。

予防法としては、スギの開花期には外出をひかえ、部屋の窓をよく閉め、外出は花粉があまり飛ばない雨の日を選んだ方がよいでしょう。また、外出には厚目のマスクで鼻と口をおおい、目もサングラスをかけて、少しでも花粉を防ぎ、帰宅したら鼻と目を洗浄することです。さらに、体の抵抗力をつけるために、休日には空気のよいところでの運動やハイキング、それに日光浴、海水浴、乾布まさつなども効果があるとされています。

歳時記

彼岸

春分の日を中心とした七日間が「春の彼岸」で、秋分の日を中心とした七日間が「秋の彼岸」です。わたしたちはこの時期、先祖の墓参りをします。

彼岸は仏教からきた言葉で、生死を離れた平安な悟りの世界のことです。これに対して、迷いや苦しみの多い現世を此岸（しがん）といいます。

彼岸に仏教の行事を行うのは、季節の変わり目だからともいい、また、彼岸の中日には、太陽が真西に沈むことから、西方浄土を思うためだともいわれます。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉は、よく知られています。場所により、また年によって変化はありますが、たしかにこの時期は季節の変わりめを感じます。それで暖房は春の彼岸まで、冷房は秋の彼岸までと、彼岸を目安にしているビルもあります。しかし、最近は冷房を使う期間が長くなっているようです。

春の彼岸にはぼたもちを、秋の彼岸にはおはぎを食べる風習は、かなり全国的に広まっています。ぼたもちとおはぎは、ほとんど地方で同じもので、季節に合わせて、「牡丹（ぼたん）もち」「お萩（はぎ）」というようです。ところによっては、あんこをつけたものをぼたもち、きな粉をつけたものをおはぎと呼ぶ習慣もあるとか。また、ぼたとは、くず米のことで、くず米で作ったもちという意味もあるようです。

ところで、三月三日は「耳の日」でした。コミュニケーション手段として欠かせない「聴覚」に障害をもつ人のために少しでも役立とうと、昭和三十一年に始まり、今年で三十六回を迎えます。