

27	6	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
会場 月寿荘 時間 午後1時30分 バスを運行します。		

コロナバー教室

犬・ねこ指導取締日 9日・26日
引き取り日 2日

日	曜	事業名	対象	会場
28	水	機能訓練 （後遺症者の集い） 受け付け午前10時	脳卒中及びその他 後遺症者	月寿荘
27	火	定例健康相談会 受け付け午後1時30分	一般住民	月寿荘
22	木	乳児健診 （内科及び育児学級） H3年4月1日、H3年5月31日 H2年10月1日、H2年11月30日生まれ 受け付け午後1時30分		月寿荘
6	火	乳がん検診 （滝末けやき病院 滝末二郎先生） 受け付け午後7時	30歳以上の婦人 （6月1日の検診を 受けていない人）	月潟村役場
1	木	母親学級 受け付け午前9時30分	妊娠届けをすまされた 人	月寿荘
		総合検診（循環器） 結果指導会 受け付け午後7時	前回の会場で指導を受 けられてない人	月潟集落開 発センター

○事業日程

保健福祉だより

8月

家庭の健康

ホームドクターをもつ

みなさん、総合健診の結果をご覧になりましたか。医師にかかる必要があると判定された人は、その後、受診されたでしょうか。経過観察が必要とされた人もホームドクターをもちましょう。

いつでも気軽に相談できて、わが身のことをスミズミまで心得たかかりつけ医師をもつことが大切です。心から信頼できるホームドクターをもつ心得をあげてみましょう。

- ① 素人判断で病名を決めない
- ② 何事もつつみ隠さず正直に報告する
- ③ 症状や病名などを簡潔に伝える
- ④ 聞きたいことがあったら、その場で聞く。メモをしておくのも良いでしょう。

これらのことを十分に心がけて、みなさんが信頼できる医師（ホームドクター）をもつてください。

歳時記

海水浴

海水浴のシーズンになりました。最近の水着は特にカラフルなので、海岸は花が咲いたような美しさです。

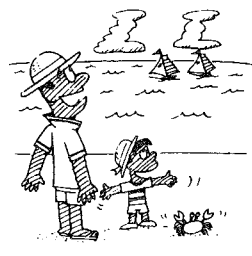
このごろの子どもは、あまり海で泳がないといわれています。プールが普及して、そこで水泳を覚えるようになったので、波のある海で泳ぐのは怖いという子が多いようです。でも、自然のなかで波とたわむれて遊ぶのは、プールと違った楽しさがあります。

また海岸では、海の生物の観察なども楽しめます。ところで、せつかくの海水浴も、海が汚れていては台無しです。ごみなどを、散らかさないようにしましょう。特に、清涼飲料水の缶についている飲み口のリングを落とすと、たいへん危険です。砂のなかに入ったこのリングを踏んで、足にけがをすることがよくあります。飲み終わった缶のなかに入れて、ごみ箱などに捨てるようにしましょう。

また最近、いろいろなマリネリジャーが盛んです。モーターボートやサーフィン、ボードやシーリングや水上バイクなどです。しかし、海水浴客との事故も増えています。こうしたレジャーを楽しむときは、場所などを選び、海水浴客に迷惑をかけるようにしていきましょう。

七月二十日は「海の日」の記念日、この日から三十一日までは「海の旬間」です。今年は、新潟県を中心とした「第六回海の祭典」をはじめ、全国各地で多彩な催しがあります。

日本は、四方を海で囲まれた海洋国です。もっと海に関心をもち、親しみたいものです。



今日の献立

食物繊維を上手にとろう おからのコロッケ

材料（4人分）

- おから……………400g
- 牛挽肉（赤身）……………100g
- 玉葱（みじん切り）……………40g
- 油……………小さじ2
- 塩……………小さじき
- こしょう……………少々
- 卵……………4個
- 小麦粉……………小さじ4
- とき卵……………1コ
- 油……………40g
- ③（パン粉……………少々）
パセリのみじん切り
- サラダ菜……………8枚

【作り方】

- フライパンに油を熱し、玉葱を炒め、牛肉を入れ、さらによく炒める。
- ボールにおから、①、卵、塩、こしょうを入れよく混ぜ合わせる。
- ①を1人2個に丸めて、小麦粉、とき卵、③の順につける。
- 180℃の揚げ油でカラリと揚げる。

【食物繊維を上手にとるコツ】

- ① 野菜を毎日 300グラム
野菜 300グラムの中の食物繊維は約10グラムといわれている。これに、芋類や果物、海草、豆類などを加えれば、まず不足の心配はない。
- ② おふくろの味、といわれる乾物を多くとる
切り干し大根やかんぴょう、乾燥ヒジキなどの乾物は食物繊維の宝庫
- ③ 食物繊維入りの飲料を飲みすぎない
単品で同じ種類の食物繊維ばかり摂取すると、ほかの栄養素が欠乏状態になることがある。多くの食品から種類の違う食物繊維をまんべんなくとろう。

1人分 227Kcal 塩分 1.1g 食物繊維 3.6g

【一口メモ】

しばらく前までは、何の役にも立たない食べ物のカスと考えられていた食物繊維。それが現在では、①たんぱく質、②脂肪、③糖質、④ビタミン、⑤ミネラルの5大栄養素につぐ、第6の栄養素、として注目を浴びています。とりすぎないように上手にとれば、大腸がんや糖尿病などの成人病予防効果が抜群です。毎日適度にとって、私たちの健康の強い味方にしたいもの。

さわやか君

西村 宗

油井の黒煙 高層へ

カミナリ 怒っている。だろ？

タウモーン なるか？

タウモーン なるか？

なにか見えてくるかな？

下さよ！

カミナリ

公民館だより

8月の事業計画

日	曜	事業名	会場
7/9	水	ブラブラわんぱく隊	
18	日	囲碁将棋大会	
25	日	第6回月潟駅伝大会	
20	火	中学生野球・バレーボール大会	
23	金	高齢者学級	
毎日		スポーツ少年団	
毎日		柔道教室	

就業改善センター 午後7時

就業改善センター 午前10時

黒埼町

月潟中学校

農村環境センター

就業改善センター

西公民館

長崎県 雲仙普賢岳 火砕流災害たすけあい

去る6月3日に発生した長崎県雲仙普賢岳火砕流による災害に伴い、村では被災者への義援金を募集しました。

募金箱は役場窓口などに設置、また大別当地区の昭和会、村内関係者、月潟中学校などからも多くの善意が寄せられました。

義援金の総額は74,988円という額になりました。募金にご協力して頂いたみなさん、大変ありがとうございました。

災害にあわれた雲仙のみなさんが、1日でも早く、普段の生活にもどれることを、心から願っています。