

26	12	日
火	火	曜
習字・組ひも・ちぎりの絵		
習字・組ひも・ちぎりの絵		
時間 午後1時30分		
パスを運行します。		

クローバー教室

犬の引き取り日 11月18日 25日
取り締まり日

30	21	19	15	13	12	日
土	木	火	金	水	火	曜
献血 受け付け 午後1時30分	予防接種 午後1時30分 予判定とBCG 午後1時30分	予防接種 午後1時30分 ツベルクリン反応 午後1時30分	「3混」2回目 ※三回継続します 午後1時30分	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時	3歳児健診 (内科・尿検査・歯科) 午後1時30分	定例健康相談会 午後1時30分
午後10時～12時30分 午後1時30分～3時30分	19日の接種者	生後3か月から 4歳まで	10月からの方及び 追加者	脳卒中及び、そのほか の後遺症者	S63年8月1日から 11月30日までに生まれ た人	一般住民
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

11月

今月の献立

魚のケチャップあんかけ EPAがたっぷりとれる

材料(4人分)

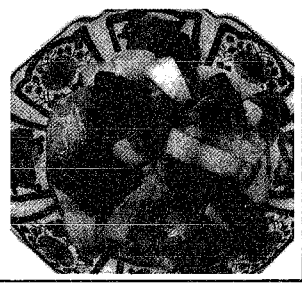
鯖(三枚卸し).....320g	ピーマン.....4個
(生姜汁.....少々	干しいたけ.....8枚
酒.....小さじ4	油.....小さじ2
片栗粉.....小さじ4	①ケチャップ.....小さじ4
揚げ油.....適宜	②酒、しょうゆ、砂糖
玉葱.....1個各々小さじ2

(1人分 205kcal 塩分 0.8g)

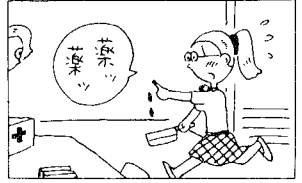
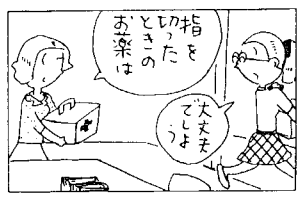
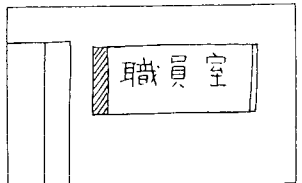
- 【作り方】
- ①魚は一口大のそぎ切りにし、生姜汁、酒にしばらくつけ、片栗粉をまぶして180℃の油でカラリと揚げる。
 - ②玉葱は1センチ厚さのくし形切り、ピーマンは種をとって食べやすく切り、干しいたけはもどして4つ切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、②を炒め合わせ、①と④の調味料を入れて炒め合わせる。

【魚の脂肪がからだによいといわれる理由】

動物性脂肪のなかでも、魚の脂肪にはEPA(エイコサペンタエン酸)という不飽和脂肪酸が多く含まれています。これがコレステロールや中性脂肪を減らすので、動脈硬化になったり、血栓ができたりするのを防ぐのに役立ちます。とくに青背の魚(サバ、イワシ、アジ、サンマなど)にはエイコサペンタエン酸が多いといわれています。魚の料理は苦手とは言わず、積極的に食卓に登場させましょう。



きわがき 西村 宗 君



家庭の健康 歩く健康法

私たちは、自らの足を使う機会を失いその足を退化させています。足腰の強さは身体の健康と脳の働きに関係があります。積極的に歩いて、この二本の足と上手につき合っていくことが大切です。

最近、中高年向けの健康法として速足歩きが注目されています。毎日、十分でも二十分でも速足歩きを「運動」として習慣づけましょう。歩き方のコツとして、歩き始めの五分間は心もちゆつくりと、少しずつピッチを上げて約二十分位歩く。うっすらと汗がにじむくらいが速度の目安で、少し息が切れてきたらペースダウンして五分位歩きましょう。

しかし、せっかくの運動も過ぎてはいけません。脈拍を一つの目安とすれば、大人の脈拍は一分間に七十回前後が標準ですから、運動後に百二十回、三分後に百回以上の脈拍の場合、運動量が多すぎる証拠です。

「毎日が火の元警報発令中」

秋の火災予防運動

寒くなるにつれ暖房器具を使用する機会が多くなりますが、例年、火災も多く発生する季節です。そこで、十月二十六日から十一月一日までの一週間、県下一斉に秋の火災予防運動が実施されます。火災は、一瞬にして私たちの大切な財産を奪い、ときには生命までも奪う恐ろしいものです。しかし、ちょっとした心がけで十分防げるものです。下記の火の用心七つのポイントに注意して

月湯村では毎日午後9時「消防の時間」 毎月7日「消防の日」

- ①寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- ②子どもは、マッチ、ライターで遊ばせない。
- ③風の強いときは、たき火をしない。
- ④天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- ⑤家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- ⑥ふろの空だきをしない
- ⑦ストーブの近くに燃えやすいものを近づけない。

公民館だより

11月の事業計画

日	曜	事業名	会場
3・4	日月	村民文化祭	農環センター
3・4	日月	菊花展	農環センター
17	日	芸能大会	農環センター
19	火	女性体験教室	就業センター
29	水	高齢者健康教室	就業センター
毎	火	柔道少年団	西公民館
			PM 7時



歳時記

吹き込みご飯は、季節感あふれる料理です。ツクシやタケノコなど、四季の彩りがご飯に入っているのは、見るだけでも楽しいもの。特に季節の食べ物が豊富な秋は、さまざまな旬を味わうことができます。

秋といえばマツタケです。マツタケは吹き込みご飯の「王者」ですが、ほかにもシメジやマイタケなど、いろいろなキノコご飯が楽しめます。栗や芋、ギンナンなどを入れてもいいですね。

いまはごちそうとなった炊き込みご飯ですが、昔、米が貴重だった時代は「雑炊」といいました。糶とは、足し前の食べ物とか「雑炊」という意味で、米に何かを混ぜてかさを増やした「苦肉の料理」だったのです。

このほか、干し芋や大根の葉の干したものを、アワやヒエ、山菜などの雑穀も、米に混ぜて炊き込んだりします。これらも、いまでは健康食品として喜ばれています。また、炊き込みご飯のなかでもいろいろな具を入れた五目飯は、栄養のバランスがよいので、家庭料理のお勧めメニューです。

ところで、食事の栄養バランスですが、最近の日本人の食事は、魚や海藻などの水産物の割合が減ってきています。十月は「魚食普及月間」です。秋から冬にかけては、魚のおいしい季節。成人病などを予防し、健康を保持・増進させる食品として見直されている魚介類に、もっと親しんでみたいですね。

