

25	4	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
時間 午後1時30分	会場 月寿荘	パスを運行します。

クローバー教室

犬の引き取り日 14日
取り締まり日 10日・21日

28	25	20	4	日
金	火	木	火	曜
乳児健診 平成3年10月1日〜平成3年11月30日生まれ 平成3年4月1日〜平成3年5月31日生まれ	定例健康相談会 午後1時30分 一般住民	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時から	母親学級 受け付け 午前10時から 妊婦及び産婦歯科検診 午後1時から	事業名 対象 会場
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

家庭の健康 スポーツや運動でこんな効果が！

スポーツや運動は、私たちの体力と密接な関係があります。また、年齢的にもその効果が違います。

スポーツや運動をはじめ始めるのはさまざまですが、結果として爽快感が得られるという十分な結果があるのです。

二十歳代では、全身運動のできるスポーツを選び、積極的に汗を流しましょう。一生続けられそうなものを選び、続けることも大切です。三十歳代では、現状の体力維持と、精神的ストレス対策にポイントをおき、運動を積極的に生活の中に取り入れましょう。

また、四十歳代では、ほかの人と競うスポーツよりも、「運動不足」を解消するといった観点で、自分のペースで楽しめるスポーツを選んでください。五十歳代では、時間をかけたスポーツ・運動をすることが大切です。

みなさん一人ひとりが、好きなスポーツなどを選んで楽しんでみてはいかがでしょうか。

今月の献立

脂肪控えめ 鶏肉の薬味じょうゆかけ

材料(4人分)

- 鶏もも肉.....2枚
- 酒.....大さじ2
- えのき茸/しめじ.....各々200g
- さやいんげん(ゆでたもの).....4本
- 酒.....大さじ2
- 塩.....少量
- にんにく(みじん切り).....小さじ1
- 生姜(みじん切り).....小さじ1
- 長葱(みじん切り).....大さじ2
- いり白ごま/しょうゆ/酢.....各々小さじ4
- ごま油.....少量

きのこのいり煮

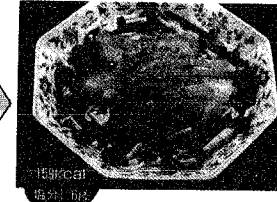
【一人分エネルギー 159kcal 塩分 1.6g】

〈作り方〉

- 鶏もも肉に酒をふり、アルミホイルにのせて、温めたオーブントースターで6〜7分位焼く。(電子レンジなら2〜3分)
- 薬味じょうゆの材料をあわせ混ぜ、①にかける。
- きのこのいり煮は、しめじは石づきをとり、小房に分ける。えのき茸は根元を除きほぐす。
- 鍋に③、酒、薄切りのさやいんげんを入れ、いりつけ、軽く塩をふる。

クッキングポイント

- 肉の脂肪は、オーブントースターや電子レンジであらかじめとりきる
- きのこ類は食物繊維が豊富




公民館だより

2月の事業計画

日	2	曜
日	9	日
日	21	日
事業名	村民囲碁将棋大会	村民スキー教室
会場	就業センター	須原スキー場
日	毎週	日
曜	火	曜
事業名	柔道少年団	高年齢者学級
会場	西公民館	月寿荘
時間	午後7時〜	午前10時〜

暮らしのワンポイント

料理人泣かせの野菜といえど、玉ネギ。刻むと、悲しくもないのに涙がポロポロと出てきます。涙の原因は、玉ネギの細胞に含まれているスルフェン酸・S-オキシサイドなどの硫化物。玉ネギを切る時にこれらの硫化物が空気中に飛び散り、目の粘膜を刺激することから起こります。

涙が出るのを防ぐには、玉ネギを水の中でむき、水気のあるうちに早く切るのが効果的です。これは、硫化物が水に溶けやすいという性質を利用したものです。また、硫化物が空気中に飛び散り、目の粘膜を刺激するのですから、換気をよくするのも涙が出るのを防ぐ一つの方法です。しかし、どの方法も絶対的な効果はありません。よく切れる包丁で手際よく切るように心がけたほうがよいようです。切れない包丁で切ると、玉ネギの細胞を押しつぶしてしまい、それだけ硫化物を飛び散らせることになってしまいうからです。

また、玉ネギの下の部分ほど繊維が細かくて柔らかく、色も白いので、おいしく、見た目もきれいにできますよ。

歳時記

雑煮

お宅の雑煮についてお聞きします。もちは丸もちですか、切りもちですか。もちは焼いてお雑煮にしますか、ゆでますか。

雑煮の汁はみそ仕立てですか、すまし汁ですか。汁のだしは、かつお節や化学調味料などですか、それとも決まったもの(アワビ、ナマコ、エビ、トビウオ、タコなどの干したものなど)ですか。もしかしら、これらのどれでもないかもありません。

正月に雑煮を食べる風習は、ほとんど全国にあります。どちらかというと、東日本では切りもちを焼いて、すまし汁に入れて雑煮にし、西日本では、丸もちを焼かずにみそ仕立てが多いといわれています。とはいっても、地域により家によって、その作り方はまちまちです。

正月三が日をすまし汁、みそ仕立て、汁粉と日替わりにしたり、笹の葉につつんだアメを入れてアメ雑煮にしたり、汁なしの雑煮があったりと、変わった風習もあります。

昔は正月に、雑煮のもちを、年の数だけ食べるのを楽しみにしていた子どももいました。いまは、ほかにもちそうがあるから、そういう子どもは少なくなりましたが、正月に雑煮を食べて祝う楽しみは変わりません。

一月は、成人式の月でもあります。成人を機に献血をというので、一月十三日〜二月十二日まで、「私たちの献血キャンペーン」が行われました。冬場は寒さの影響で、献血者が減少します。新成人ばかりでなく、みんなが献血に協力したいものです。

