

28	14	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
時間 午後1時30分	会場 月 寿 荘	内容
パスを運行します。		

クローバー教室

※日程を変更す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。

28	24	23	16	10	日
火	金	木	木	金	曜
健康相談会	乳児健診 H3年12月・H4年1月生まれ H3年6月・H3年7月生まれ	献血 (成分併用) 受け付け (後遺症者の集い) 機能訓練 脳卒中後遺症者とその家族	犬の登録と狂犬病予防注射 午前10時30分～11時 午前11時30分～12時 午後1時～2時 午後2時15分～2時45分 ・対象:飼育犬全部です ・持参するもの:愛犬手帳・印鑑・申し込み書 料金 4,950円	予防接種 三種混合(二回目)	事業名
一般住民 午後1時30分から	月 寿 荘	月 寿 荘	西公民館 西公民館 月通多目的共同利用施設 月通多目的共同利用施設 月通多目的共同利用施設 月通多目的共同利用施設 月通多目的共同利用施設 月通多目的共同利用施設 月通多目的共同利用施設 月通多目的共同利用施設	一期該当者:生後24か月 追加該当者:一期終了後12か月～18か月	対象
月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	月 寿 荘	会場

○事業日程

保健福祉だより

4月

家庭の健康
運動で血管を丈夫に

みなさん、運動によって血管を丈夫にできることをご存知でしょうか。

適度な運動は毛細血管を発達させ血圧を下げたり、高血圧や動脈硬化を予防する善玉コレステロールを増加させることが分かっています。とくに、運動とコレステロールとの関係は、高血圧や動脈硬化を予防する「要」となるので見逃さないのです。

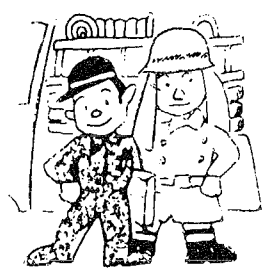
このコレステロールには、善玉と悪玉とがあり、悪玉は血管壁にこびりつき高血圧や動脈硬化を促進させます。逆に善玉は血管壁にたまった悪玉をはぎとり、体外に排泄させます。

血管そのものも生きています。血管のために毎日適度な運動と栄養バランスのとれた食事がいかに大切だということになるのです。健康管理は十分に考えていかなければなりません。みなさんも体を動かして、体調を常に万全にしてください。

公民館だより
4月の事業計画

日	5	19	24	毎	火
曜	日	日	金	曜	曜
事業名	清掃美化運動(アキ缶拾い)	村民釣り大会	高齢者学級	スポーツ少年団	柔道教室
会場	村内道路 午前6時30分～	見柄 下 げ	月寿荘 午前10時～	西公民館	午後7時～

毎日が、火の元警報発令中



みなさん火の元には十分ご注意を!!

- 春は、とくに空気が乾燥し、風の強い日が多いことから、たき火やたばこの火の始末に注意するとともに、家庭においては、消火器ガス漏れ警報器などの備え付けや点検を行ってみてください。
- ここで、火の用心のための大切なポイントを紹介します。左記の「火の用心七つのポイント」に注意して火災予防を心がけましょう。
- 1、寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
 - 2、子供には、マッチや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、その場をはなれない。
 - 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、ストーブには、燃えやすいものを近づけない。
- 毎日、午後9時は消防の時間です。寝る前に、もう一度火の元の点検をしましょう。

今月の献立

豚レバーの揚げ煮……鉄分がたっぷりとれる

材料(4人分)

豚レバー……………280g
 ①(牛乳……………大さじ4
 (ガーリック(粉末)…少々
 揚げ油……………適量

②(だし……………1カップ
 しょうゆ……………大さじ1弱
 酒/みりん……………各々小さじ4
 生姜汁……………少々
 生姜のせん切り……………少々

[1人分157Kcal 塩分0.7g 鉄9.2mg]

【作り方】

①豚レバーは流水にしばらくつけて血抜きし、水けをふいて一口大に切り、①に10分つける。

②①の汁けをきって、180℃の油でカラリと揚げる。

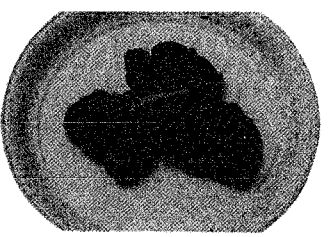
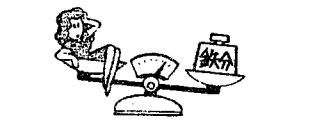
③鍋に②を煮立て②を入れて、汁けがなくなるまで煮、器に盛って、生姜のせん切りを天盛りにする。

無理なダイエットは貧血の元凶

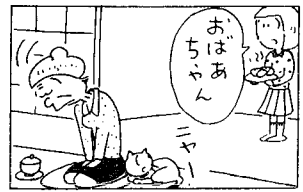
最近の各種調査によると、若い女性の鉄欠乏はかなり深刻で、約半数が貧血予備軍ともいわれています。

無理なダイエットをしたり、インスタント食品やスナック菓子ばかりを食べていると、栄養のバランスをくずして鉄分が不足し、貧血が起こりやすくなります。

貧血の予防には、とにかく無理なダイエットに走らず、日ごろから鉄分が不足しないように栄養のバランスをくずさないこと。それが結局は、美容のためにも将来健康な赤さやんを生むためにも、重要なことなのです。



さわやか君



計量器(はかり)の定期検査

「取り引き」や「証明」などに使用する計量器は、正しい計量を行うために三年に一度の定期検査を受けなければなりません。

検査を円滑に行うため、前回(平成元年)検査を受けた人には事前調査書をお送りしましたので、期限までに各区分へ提出してください。

また、新たに計量器を購入した人及び検査受検を希望される人は、三月二十五日まで役場(産業課)へ連絡してください。

◎対象となる「はかり」は?
 ◎病院や薬局で用いる調剤用

◆検査日

- ・4月20日(月)
- ・(午前10時～11時30分)
- ・(午後1時～3時)
- ・(曲通多目的共同利用施設)
- ・4月21日(火)
- ・(午前10時～11時30分)
- ・(午後1時～3時)
- ・(月瀨村農業協同組合)

○学校・保育園・診療所などで用いる身体検査用はかり
 ○商品売買用はかり
 ○農作物売買用はかり

※ただし、農家の出荷時に試計するはかりは対象外