# 保健福祉だより

## 8月

### ○事業日程

| 日曜 | 事業名 | 対象 | 会場 |
|---|---|---|---|
| 3 火 | 定例健康相談会<br>午後1時30分から | 一般住民<br>午前10時～12時30分<br>午後1時30分～3時30分 | 月寿荘 |
| 6 金 | 献血<br>（成分献血も行います） | | 就業改善センター |
| 26 木 | 機能訓練<br>（後遺症者の集い）<br>午前10時から | 脳卒中及びその他後遺症者 | 月寿荘 |
| | 乳児健診<br>H5年4月1日～H5年5月31日生まれ<br>H4年10月1日～H4年11月30日生まれ<br>午後1時30分から | | 月寿荘 |

犬の引き取り日　6日
取り締まり日　20日・27日

### ♧クローバー教室

| 日曜 | 機能訓練内容 |
|---|---|
| 3 火 | 習字・組ひも・ちぎり絵 |
| 24 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《正しく知ろう糖尿病4》

### 糖尿病と思われる症状は

#### 典型的な糖尿病の自覚症状

❶ のどが渇き、水やジュースなどをたくさんのむ。

❷ 小便の回数が多くなり、一回に出る尿の量も増える。

❸ 腹がすいていくらでも食べられ、そのうえ甘いものが欲しくなる。

❹ やせてくる。

❺ からだがだるく、すぐに疲れる。性欲がおちる。

#### 糖尿病からくる余病の症状

❻ 化膿しやすく、しかもなかなか治りにくい。

❼ からだがかゆい。とくに女性では股の間や陰部がかゆくなる。

❽ 歯ぐきがぐらぐらして歯が抜けていく。

❾ 足や手のシビレや神経痛がつづく。

❿ 目がかすんで視力が低下する。

病状のない糖尿病もありますので御注意を!!

## 水道水の節水にご協力下さい

普段なにげなく使っている水道水。実はとても大切なんです。

これから暑くなるにつれて、洗濯や入浴など、水道水を使う量が多くなり、水道水が不足することがあります。

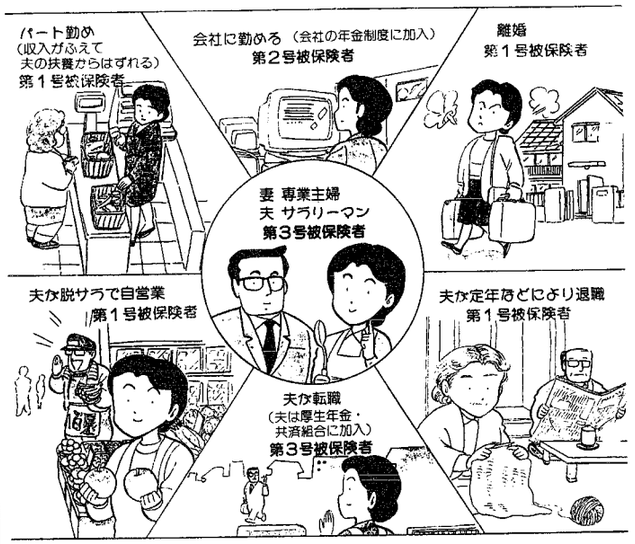
毎日の生活に欠すことのできない大切な水。無駄なく使い、節水に御協力ください。

年金コーナー

# サラリーマンの奥さま 国民年金の手続きはお済みですか!

自分自身が就職・退職及びご主人の異動によって転職・転勤された場合は、国民年金の種別変更届けの手続が必要です。この手続きをしなかったり、届け出が遅れたりすると、将来受ける年金が減額されたり、受けられなくなる場合がありますので、異動があった場合は早めに手続きをしましょう。

※その他、ご不明な点は、住民課住民係にお問い合わせ下さい。




## 暮らしのワンポイント54

豆腐は、日本人の食生活に欠かせません。最近は海外でも、健康食品として人気があるようです。

豆腐は柔らかいので、水で冷やすときに蛇口から直接水を当てると形が崩れることがあります。豆腐をボールに入れ、蒸し器の中ぶたをその上にかぶせて水を流すと、豆腐に直接当たりません。水道の水は、細く出しましょう。

切り方にも、豆腐の形を崩れさせないコツがあります。野菜などをまな板の上で切るときは、普通は右から切っていきますが、豆腐は左から右に向かって切っていくのがポイント。左手で切れた豆腐を支えながら切っていけるので、倒れたり崩れたりする心配がありません。途中で向きを変えるときは、豆腐を動かすのではなく、まな板を回します。

豆腐は、みそ汁の具の代表格です。さいの目に細かく切るときは、手の平にのる大きさに豆腐を切り、片手に豆腐をのせその上で切ります。包丁を引いてはいけません。上から抑えるようにして切ります。

豆腐は熱し過ぎると、す（泡）のような多くの穴が入ります。一%ぐらいの薄い塩水をつくり、熱す前に二十分ほどつけておくとすが入りにくくなり、煮崩れも防ぐことができます。湯豆腐の場合は、なべに少量の塩を直接入れるのもよいでしょう。

### 上から抑えるように切る

さて、豆腐を使ったなべ料理では、なぜ底に昆布を敷くのでしょう。「だしをとるため」「なべの底に具がつかないようにするため」は、当たり前ですね。実はもう一つ、すが入らないようにという大事な役目があります。昆布をなべの底に敷くことで、豆腐を直接熱し過ぎないようにしているのです。ご存じでしたか。先人の知恵ですね。