

健康



クイズ?

Q コレストロールは、少なければ少ないほどよい?
① ホント ② ウソ

A 確かにコレステロールは、血液中で多くなりすぎると動脈硬化を起こし、心筋梗塞の原因となります。ところが、逆に少なすぎると肝臓や脳、血管などの栄養状態が悪くなり、脳卒中が起りやすくなります。つまり、コレステロールは、多すぎても少なすぎてもいけないのです。健康な人が自分の判断だけで、動物性食品などを急に減らすのは禁物です。

答えは②

六月には、総合健診・胃がん検診があります。「健診」は、受けつばなしでは意味がありません。健診の結果を生活に生かしていくことが大切です。

そこで今回は、皆さんの健診に関する知識を「検査」してみましよう。

◇ 健診で「要精検」といわれたら、病気が見つかったという意味?
① ホント ② ウソ

A 「要精検」とは、「疑わしいところがあるので、

◇ がん年齢といわれるのは、何歳から?
① 男30歳、女25歳から ② 男40歳、女30歳から ③ 男50歳、女40歳から

◇ 答えは②

◇ がん年齢といわれるのは、がん年齢といわれるのは、

◇ がん年齢といわれるのは、何歳から?
① 男30歳、女25歳から ② 男40歳、女30歳から ③ 男50歳、女40歳から

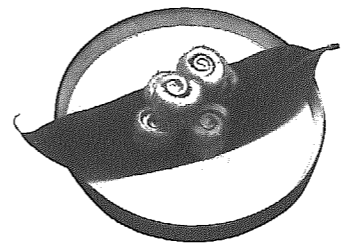
◇ がん年齢といわれるのは、何歳から?
① 男30歳、女25歳から ② 男40歳、女30歳から ③ 男50歳、女40歳から

◇ 答えは②

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

梅はクエン酸を多く含む果実です。クエン酸は胃酸の分泌を促し、食欲を増進させ、たんぱく質等の消化をよくします。また、痴呆の予防や回復に効果があります。しかし、梅干しが体によいといっても、塩分の取りすぎになりますので、量に注意しましょう。

“梅”の ささ身巻き揚げ



材料 (4人分)

- 鶏ささ身……10枚
- 梅干し……5個
- 青じそ……5枚
- 卵……1個
- 塩・白こしょう……少々
- 小麦粉・パン粉……適量
- 揚げ油

作り方

- ① 鶏ささ身は筋を取り、たたいて塩・こしょうをする。
- ② 梅干しは種を取り、よくたたいて身をくずす。
- ③ 青じそは、縦半分に分ける。
- ④ ささ身を広げ、梅をぬり、青じそをのせて手前から巻く。
- ⑤ 小麦粉を薄くまぶし、とき卵、パン粉の順につけ、揚げ油でからりと揚げられる。

歯医者さんが教える…… 歯の健康 ~一口メモ~

「ボケ」を予防!

人がものを噛むときには、耳の少し前にある顎の筋肉を使っていきます。この関節の少し前を、脳へ血液を送る太い血管が通っています。つまり、噛むことでこの血管が刺激され、脳の血液循環が活発になり、「ボケ」の予防につながることになります。

また、噛むという行為そのものが脳を直接刺激しますから、一回の食事でも何回も脳を刺激しているわけです。

さらに、しっかり噛んでおいしく食事ができれば、舌を介して味が働き、「うまい」という感覚が一層食欲を沸き立たせることになります。

おいしく食事ができることは人間の欲望ではありますが、「ボケ」の防止にもこんなに役立つんです。皆さんも、しっかり噛んで「ボケ」を予防しましょう。

新潟県歯科医師会



越後七浦観音例大祭 & 間瀬海岸海開き

ことしも 6月30日(金)

※当日は、吉田恵美歌謡ショーも開催されます。



ことしも、今月三十日(金)に「越後七浦観音例大祭」と「間瀬海岸海開き」が行われます。当日は、安全祈願祭や海上パレード、海上保安庁の水難救助訓練なども行われますので、ぜひ皆さんでお出かけください。

■ とき：6月30日(金)、午前10時開祭

■ ところ：越後七浦観音像前広場 (雨天の場合は、レストラン・ホテル白岩にて)

※なお、この例大祭と海開きについてのお問い合わせは、役場観光商工課(☎82-411-1内線131・132)までどうぞ。

手話通訳者養成講座が開催されます

新潟県聴覚障害者福祉協会では、聴覚言語障害者の福祉に理解と熱意を有する者に対して手話の指導を行うことで、手話通訳者を養成し、聴覚言語障害者福祉を増進することを目的として『平成7年度手話通訳者養成講座』を開催します。

皆さんも参加してみませんか!

■ 全体会
6/18(新潟市)、9/10(長岡市) 10/1(長岡市)、11/5(新潟市)

■ 地域会場《実技講座主体》
6/22~10/19までに12回 (西川町福祉会館)

※なお、全体会2回以上、地域会場8回以上出席した方には修了証書が授与されます。

■ 定員……80名

■ 申込締切り……6月10日(必着)までに、往復ハガキに住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を記入して申し込んでください。

■ 宛 名……959-04 西川町新栄町163-5 加藤厚子

※詳しくは、新潟県聴覚障害者福祉協会(☎025-284-4028)までお問い合わせください。

危険物取扱者試験が行われます

下記の日程で、危険物取扱者試験が行われます。

- 試験日……7月6日(月)
 - ・ 受付期間……6月1日(日)~6月9日(金)
 - ・ 試験の種類……2種第4類、丙種
 - ・ 会場……新潟市、三条市
 - 試験日……7月24日(月)
 - ・ 受付期間……6月16日(金)~6月26日(月)
 - ・ 試験の種類……2種第4類、丙種
 - ・ 会場……下越地区で支部の指定する高校
- ※なお、危険物取扱者試験についての詳しくは、消防防災分署(☎82-3360)にお問い合わせください。

皆さんもぜひ参加ください

女性セミナー
はがき絵《3回シリーズ》
皆さんも、季節の花を描いて親しい人に「便り」を届けてみませんか。
■ とき：6月1日、8日、15日 《3回講座》
午後7時30分~9時

■ ところ：岩室村公民館

■ 参加費：一、〇〇〇円(ペン、用紙、えのぐ代含む)

文化協会・茶道連盟

趣味の公開講座

文化協会・茶道連盟では、公開講座として「村外研修」を行います。お茶をする人しない人、どなたでもお気軽に誘い合わせ

男女混合ソフトボール大会

ことしも来る7月9日(日)(雨天の場合16日(日))、村民球場ほかで「男女混合ソフトボール大会」を開催します。

参加を希望するチームは、今月23日(金)までに公民館(☎82-4444)までお申込みください。

春季少年野球大会(4/29)
優勝……和small Bチーム
準優勝……Aチーム

村民ゲートボール大会(5/16)
優勝……睦会 Aチーム
準優勝……喜楽会チーム
3位……老栄会チーム
3位……住吉和奈美 Bチーム

スポーツ大会結果

