

かぜにご用心!!

かぜはホントに「万病のもと」なの?

かぜウイルスは、肺に感染して肺炎をおこすことがあります。特に、抵抗力の弱い人はかぜの症状で始まって、命にかかわるような重い病気に進むことがあります。のどの痛みや全身のだるさ、発熱など、全身の症状が強い場合は、身体の抵抗力を低下させ、あちこちにさまざまなウイルスを生み出します。そして、それがきっかけとしていろいろな病気が生じたり、潜んでいた病気がはつきりしてきたりします。



かぜをひかないためには…

●かぜウイルスを吸い込まない
かぜが流行しているときは人込みを避け、かぜをひいている人に近づかないようにしましょう。デパートや満員電車、バス、学校、保育園、会社など、人が多く集まる場所ほど、ウイルスが広がります。環境なのです。

②かぜウイルスを洗い流そう

ウイルスの侵入門戸は鼻と口。ウイルスが付着している鼻や口に触れた手で物を持ち、それを別の人がさわること、さらにその人にもウイルスが侵入します。外から戻ったらくうがいと石けんでの手洗いをし、手やのど、口に付着したウイルスを洗い流す習慣をつけましょう。
●うがい薬と石けん
うがいをするときにはうがい薬を使うと、ただの水でするよりも効果的かつ確実です。また、手洗いには石けんを使うと効果的です。

③かぜウイルスに負けない体力をつけよう

万一かぜウイルスに感染しても、体の抵抗力が強ければウイルスの増殖を抑えることができます。体調を整えるには、規則正しい生活とバランスのとれた食事が大切です。夜ふかしはホドホドにしましょう。朝食もぬかないように心がけ、十分な栄養をとりましょう。また、たとえ体調は万全でも、欲求不満やストレスがたまることにより、抵抗力が弱まる場合もあるようです。心にゆとりをもち、十分な休養をとって、心の健康にも気をつけましょう。

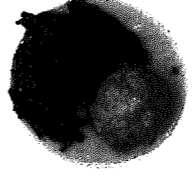


歯医者さんが教える……
歯の健康
～一口メモ～

子育てヘルシー
今日の料理
コーナー

子供が大好きなハンバーグ。ちょっとした工夫で、油っぽくなくあっさり食べられ、お年寄りの口にも合う一品になります。ぜひ一度、お試しください。

和風蒸しハンバーグ



- 材料 (4人分)
- 豚ひき肉 (脂身なし).....240g
 - 長ねぎ.....20g
 - しょうが.....4g
 - 片栗粉.....小1強
 - 酒.....大1
 - 油.....大1
- ①だし汁.....100cc
②しょうゆ.....大1/2
③みりん.....小2
④ほうれん草.....200g

- 作り方
- みじん切りにした長ねぎとしょうがにひき肉・酒・片栗粉を混ぜ合わせ、粘りができたら楕円形にまとめる。
 - フライパンにサラダ油を熱し、①を軽く焼き色がつくまで焼き、裏面も同様に焼く。中まで火が通らなくてもよい。
 - 小さめのボウルに②と③を入れ、蒸し器で蒸す。
 - ボウルの中の汁をこして小鍋に入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
 - ほうれん草をゆで、ハンバーグと一緒に盛りつけ、④をかける。

年末の交通事故防止運動

「車ですから」と断る勇気 わが家 わが街 わが職場

運動期間
12月11日(水)～12月31日(火)



今年も残すところあとわずか。社会全体が慌ただしく動く年末は車や人の流れがふだんより多く、交通事故も発生しやすくなります。平成七年の全国の月別交通事故死者数をみると、十一月十二月が一月月当たり千人を超えており、特に十二月は一年のうちで最も多い千七十四人でした。

先を急ぐあまり、ドライバーは無理な追越しやスピードの出過ぎを、歩行者は信号無視や無理な横断をしがちです。ゆとりをもった運転と安全優先の歩行を心がけましょう。

シュツットガルト・ゾリステン & 遠藤 吉比古
室内楽の夕べ

昨年4月に来村し、岩室小学校で「ふれあいコンサート」を開催し、すばらしい音楽を聴かせてくれたシュツットガルト・ゾリステンの皆さん。

今年12月13日には、巻町文化会館大ホールで、当村の遠藤吉比古さんと一緒に、再び心洗われる名演奏の数々を聴かせてくれます。

■とき…12月13日(金) 午後7時開演
■ところ…巻町文化会館大ホール
■入場料…前売り一般 3,500円(当日 4,000円)
 〃 学生 2,000円(〃 2,500円)
 ※学生は大学院生も含まれます。
※前売り券は、小富士屋(岩室村)・アイビス(巻町)ほかでお求めになれます。



先月二日から十三日まで、公民館の講堂・ロビーにおいて「村民文化祭」が開催され、村文化協会に加入している団体、高齢者学級、それに一般村民の力作が、所せましと展示されました。今年も、昨年度と比べ、開催期間が長くなり、また日によって展示内容が変わることでもあつて、連日とても多くの人たちで賑わいました。会場に訪れた人たちは、芸術・文化の秋を満喫していました。

力作がずらり…

「茶」の世界を満喫



すばらしい小春日和となった先月十七日、公民館で「第十七回村民茶会」が開催され、村内外から訪れた約四百人の人たちが賑わいました。今年も、石州流、裏千家、宗徧流、おしのぎ席が設けられ、趣向を凝らした会場や心のこもったもてなしに参加した人たちはしつとりとした茶の世界を満喫していました。

新潟県企画提供の大型テレビ番組
「でっかいぞ!!新潟」
～大交流・世界の仲間たちと～

■放送日時 12月12日(木) 19時～19時54分
■内容 感動ヒューマンドキュメント
 「ネパールの大地に生きて」
■制作放映 TNNテレビ新潟放送網