

東庄小学校1年生から3年生までの子どもたちを対象にした「手作り会」が開催されました。今回は、講師に前田君江さんをお招きして「フラワーアレンジメント」クリスマス「マスパーション」を行いました。

子どもたちは、ひいらぎの葉っぱやカーネーションなどのたくさんのお花や毛糸で作ったクリスマスツリー、松ぼっくりやオーナメントボールなどを「どこに飾ろうかな?」と配置を考えながら飾っていました。

11/12

手作り会



いきいき子育て

わくわく児童館

問い合わせ 町児童館 ☎87-0921

出来上がったフラワーアレンジメントは、どの作品も子どもたち一人ひとりの個性が光るとても素敵な作品に仕上がりました。

おうちに飾ります♪



完成!

きれいにできるかな?



身近な食材で!

元気レシピ

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどをご紹介します。

第48回 こかぶ入りシチュー

農政係

特産品であったかメニュー
こかぶ入りシチュー

特産の豚肉とこかぶを使った料理をご紹介します。こかぶは厚めに切ると食べ応えがあります。



● 材料 ● 4人分

- | | |
|-------------|--------------|
| こかぶ……………4個 | [ホワイトソース] |
| 人参……………1本 | バター……………40g |
| 豚肉……………100g | 小麦粉……………40g |
| 玉ねぎ……………1個 | 牛乳……………400cc |
| バター……………12g | 塩……………少々 |
| ブイヨン……………3個 | こしょう…少々 |
| 水……………700cc | |

● 作り方 ●

- ①こかぶは皮をむき、食べやすい大きさに切り、葉はさっと茹でておく。
- ②人参・豚肉・玉ねぎを適当な大きさに切り、鍋で炒め、水とブイヨンを入れ10分くらい煮込む。
- ③こかぶを加えさらに煮込む。
- ④こかぶが煮えたらホワイトソースを加え、味を調える。
- ⑤皿に盛り付け、茹でたこかぶの葉を刻んで散らす。

認知症サポーター 養成講座を開催し ませんか？

町では、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を支援するための講座を実施しています。

仲間同士の勉強会や地域の集い、職場での研修など、受講者に応じた内容で開催しますので、お気軽にお声かけください。

時間 90分程度

内容 認知症の基礎知識、接し方、予防の方法など

講師 キャラバン・メイト(研修受講者)

費用 無料

申し込み

日時・会場・参加見込み人数(5人以上でお願いします)を決めたうえ、お申し込みください。

町では、認知症の方に早期に関わる認知症初期集中支援チームも設置しています。

「認知症かもしれないけれどどうしたらよいかかわらない」、「家族が認知症で対応に困っている」という場合には、地域包括支援センターにご相談を!!

問い合わせ

東庄町地域包括センター

☎80-3155



骨は、毎日古い骨から新しい骨へと生まれ変わっています。血液や皮ふと同じように新陳代謝が行われています。この骨代謝は、骨芽細胞によって新しい骨が作られる骨形成作用と、破骨細胞によって古い骨が壊され削られていく骨吸収作用の2つの活動によって成り立っています。これを骨のリモデリングと呼びます。1つの骨が全く新しい骨に変わるのに3〜4か



国保東庄病院
ほそだ けんじ 薬局長

骨粗しょう症の治療薬

月かかります。全身の骨は約3年で、まったく新しいものに入れ替わります。骨粗しょう症は、骨吸収と骨形成のバランスが崩れ、作る量よりも、削られる量が増えることにより、骨の量が減りスカスカで骨がもろくなります。閉経後、高齢の女性に多く起こります。また、日ごろの食生活・生活習慣も少なからず関係しています。

治療薬は、骨が削られる

のを抑える薬(骨吸収抑制作用)と、骨を作るように促す薬(骨形成促進作用)との2種類があります。

骨吸収を抑制する薬

- カルシトニン(商品名エールシトニン・エルカトニン)注射、骨粗しょう症による疼痛にも効果。
- ビスホスホネート剤(商品名ダイドロネール・フォサマック・ボナロン・アクトネル・ボンビバなど)起床時内服または注射。
- 選択的エストロゲン受容体修飾薬(商品名エビスタ・ピビアント)内服、静脈血栓塞栓症に注意。
- 抗RANKL抗体(商品名アラリア)注射。
- テリパラチド(商品名テリボン・フォルテオ)注射。

○抗スクレロスタチン抗体(商品名イベニテイ)注射。その他に骨の代謝を助けたり、骨の栄養源となる薬として活性型ビタミンD3、ビタミンK、カルシウムなどがあります。

薬には、飲み薬や注射薬という違いのほか、投与のタイミングや回数の違いもあります。患者の状況や骨の状態・症状等により、最適な治療薬を医師が選択して処方します。薬を内服されている方は、ご自分の薬がどんな分類でどの様に作られているか確認してみたいかがでしょうか。

当院では、骨密度を調べる機械があります。整形外科来もありますので、気になる方は受診の際にご相談ください。



内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前(受付時間は午前11時まで)
整形外科(予約制)	毎週火曜日の午前および第2金曜日の午後

診察の予約や変更は、平日の午後2時～午後4時の間に電話してください

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177