



♪ジングルベル、ジングルベル、鈴が鳴る♪
12月20日(水)、幼児と保護者11組の参加により、クリスマス会が開催されました。
はじめに、和室で「ブーツ&サン



いきいき子育て わくわく児童館



▲サンタさんからプレゼント

「クリスマス」を親子で作り、クリスマスツリーに飾りました。
遊戯室に移動し、みんなで「いとまきのうた」を歌っていると、サンタさんがトナカイの鈴の音とともに登場しました。最初は驚いて立ちすくんでしまうお友だちもいましたが、サンタさんに質問したり一緒にゲームしたりしているうちに、楽しんで喜ぶ姿がみられました。
ゲームで飾りつけたクリスマスツリーでサンタさんと写真を撮ったあと、サンタさんからプレゼントをもらうとみんな大喜び。サンタさんが帰っていくときには、玄関まで見送るお友だちもいました。
サンタさんとお別れした後は、シチューやツリーケーキなどをみんなで一緒においしくいただきました。子どもたちの笑顔と幸せを運んできてくれたサンタさん、ありがとう！次のクリスマスも、また児童館に来てくださいね。

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、給食レシピなどを毎月ご紹介します。

第17回 スタミナ満点！豚丼

給食係

町特産の豚肉を使った スタミナ満点！豚丼

豚肉に含まれる良質なたんぱく質は、臓器や筋肉、血液などをつくる源となり、身体を動かすエネルギー源となっています。

東庄町の豚肉は、甘みのある脂身と赤身が絶妙で、柔らかく歯切れが良いのが特徴です。給食では最初に豚肉を入れてしっかり火を通してから、ほかの材料をいれています。



● 材料 ● 2～3人分

豚小間肉…200～250g	砂糖 …… 大さじ1.5
しいたけ……………1枚	しょうゆ… 大さじ2
たまねぎ……………1個	酒…………… 大さじ1
にんじん……………1/4本	みりん………… 大さじ1
しらたき……………100g	おろし生姜………… 少々
	水…………… 100cc
	ごはん…………… 適量

● 作り方 ●

- ①しいたけは細切りにする。しらたきは食べやすい長さに切って、さっと茹でる。たまねぎはスライス、にんじんは細切りにする。豚肉におろし生姜を混ぜ込んでおく。
- ②水と調味料を煮立たせたら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しらたきを入れて蓋をして煮る。
- ③豚肉を加えて煮込む。
- ④ごはんの上に盛り付けて、できあがり。

タバコの煙から 子どもを守ろう！

東庄町では以前から喫煙率が高い状態が続いています。特に1歳6カ月児の両親の喫煙率が32%と、全国平均（23%）より高い状態です。このことから、町全体の喫煙の実態について知るため、平成29年11月の肺がん・結核健康診断にて、アンケート調査を実施し、その結果「子どもがいる家庭で喫煙している者」は44%、その中で「何らかの配慮を行っている喫煙者」は94%という結果が出ています。

子どもの受動喫煙は、呼吸器の病気を引き起こしたり、成長発達に影響を及ぼします。喫煙場所や時間に配慮しても、衣服や髪、家具などに有害物質が残り、受動喫煙が起きます。子どもへの受動喫煙をなくす方法は“禁煙”しかありません。町全体で子どもを守るために“禁煙”をしましょう。

図1 (東庄町)両親の喫煙
(1歳6カ月児)

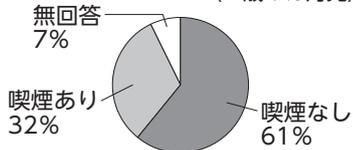
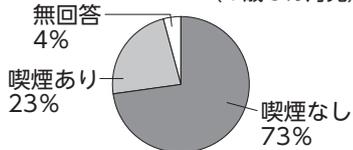


図2 (全国)両親の喫煙
(1歳6カ月児)



問い合わせ
保健福祉総合センター内
健康福祉課 保健衛生係
☎79-0911

医療の窓

肺炎は平成28年度の日本人の死因第3位で、なかでも誤嚥性肺炎は高齢者に多く、背景に嚥下障害が考えられます。高齢者に多い嚥下障害は、加齢により飲み込むときに気道を閉じることができなくなり、唾液や食べ物・胃逆流物が気管に入り込んでしまうことがあり、激しく咳き込む、濃い痰が出る、高熱が出て呼吸が苦しくなるなどの症状が現れます。高齢者の場合は、



国保東庄病院
白川 美恵子 副看護師長

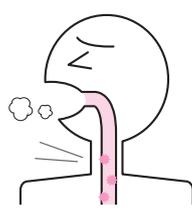
高齢者の誤嚥性肺炎予防

症状が進んでも軽く見えることがあるので、注意が必要です。嚥下障害により食べ物を上手に飲み込めない、食事摂ることに苦労をし、食べる楽しみが減ってしまいます。

日常からできる誤嚥性肺炎の予防対策を紹介しましょう。

- ① 大きな声を出す。歌をうたう。おしゃべりを楽しむこと。声帯を鍛え防御機能を高めましょう。
- ② 首の体操：左右を向く、首を前後に傾けたり回したりして首をほぐす。
- ③ 肩の体操：両腕を上げたり下げたり、肩を回して肩周りをほぐす。

- ④ 口の体操：口を大きく開けたり閉じたり、引き結んだりして口の周辺の筋肉をほぐす。
- ⑤ 頬の体操：頬を膨らませたり、すばめたりして筋肉を動かす。
- ⑥ 舌の体操：舌を出したり、舌先で左右の口角に触れたりして舌を動かす。
- ⑦ 声をだす体操：「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を発生し、口の動きや唾液の分泌を促す。
- ⑧ 咳をする体操：咳払いをして、誤嚥したときに咳で押し出す練習をする。いつまでもおいしく楽しく食事ができるよう、日ごろから心がけましょう。



- ④ 口の体操：口を大きく開けたり閉じたり、引き結んだりして口の周辺の筋肉をほぐす。
- ⑤ 頬の体操：頬を膨らませたり、すばめたりして筋肉を動かす。
- ⑥ 舌の体操：舌を出したり、舌先で左右の口角に触れたりして舌を動かす。
- ⑦ 声をだす体操：「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を発生し、口の動きや唾液の分泌を促す。
- ⑧ 咳をする体操：咳払いをして、誤嚥したときに咳で押し出す練習をする。いつまでもおいしく楽しく食事ができるよう、日ごろから心がけましょう。

東庄病院の診療日

内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（予約制）

(受付時間は午前11時まで)

※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