



## いきいき子育て わくわく児童館

### 野外活動キャンプ大会

真夏の太陽の下、8月22日(水)〜23日(木)の2日間にわたって、児童館でキャンプ大会が開催されました。昨年、悪天候のため中止となり、2年ぶりの開催とあって参加者が集まるか心配されましたが、町内の小学4〜6年生31人が参加しました。スタートはテント作りから。初めてテント作りをした子も多く、道具やテント作りに興味



津々な様子でした。

テントを作り終えた後は、昼食にみんなで流しそうめんを食べました。青竹で作った流しそうめん台で、そうめんの他にゼリーや果物などを流し、大はしゃぎでした。

昼食の後は、県民の森で杉の子サークルの皆さんとレクを行いました。みんなで行うレクはどれも楽しいものばかりであったという間に時間が過ぎてしまいました。

夕方になると、杉の子サークルの指導の下、カレーを作りました。自分たちで薪をくべながら炊いた飯ごうは、普段食べているご飯とは違う格別なものでした。

そして夜は待ちに待ったキャンプファイヤーです。営火長から各班の班長に分けられた火は、井桁に灯され赤々と燃え上がりました。事前に練習した歌で、子どもたちは歌ったり踊ったりととても楽しそうでした。

営火長から児童に与えられた「奉仕・友情・健康・努力」の火は、心の中にいつまでも燃え続けることでしょう。



## 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22回 ひじきとさつまいもの炊き込みご飯

保健衛生係

## ホクホク！秋の味覚 ひじきとさつまいもの 炊き込みご飯

ひじきと秋の味覚のさつまいもで食物繊維、ビタミン、ミネラルたっぷり!! ホクホクでおいしい、栄養もばっちりの一品です。



### ● 材料 ● 4人分

米……………	2合	だし汁……………	400ml
にんじん……………	中1/3本	しょうゆ……………	大さじ1
さつまいも……………	70g	酒……………	大さじ2
ひじき(乾)……………	10g	塩……………	小さじ1/2
油揚げ……………	1枚	砂糖……………	小さじ1/2

### ● 作り方 ●

- ①洗った米とだし汁を一緒に炊飯釜に入れて30分ほどつけておく。
- ②にんじんと油揚げは千切り、さつまいもは皮を付けたまま1cm弱の角切りにする。
- ③炊飯器に調味料を加えてひと混ぜし、その上に戻したひじき、油揚げ、さつまいも、にんじを平らにのせてスイッチを入れる。炊き上がったら蒸らして完成。

# 健康里から づくりの

自宅での療養生活が不安な方

## 訪問看護サービスを利用してみませんか

不安を抱えている方は  
ご相談ください

- ・病院を退院して家に帰りたけれど何となく不安
- ・薬の管理ができるかしら
- ・尿の管や栄養チューブなどの医療的ケアを家族ができるか心配
- ・床ずれができないようにするにはどうしたらいいの
- ・家で最期まで過ごせるかしら など

### 訪問看護師って どんな人？

訪問看護師とは、自宅に訪問して看護を行う看護師のことです。病状を看護の視点で観察し、安心して療養生活を送れるようにお手伝いします。

### 東庄町訪問看護 ステーションでは

町に一つしかない訪問看護ステーションとして、いつでも連絡が取れるように対応しています。在宅で最期を迎えたいと希望される方には、休日や夜間等の緊急訪問も対応しています。どうぞお気軽にご相談ください。

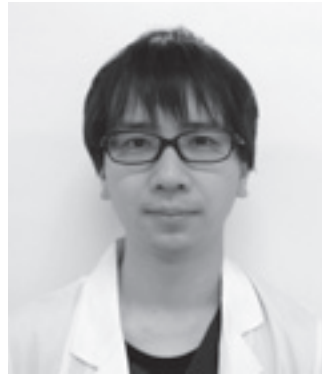


問い合わせ

保健福祉総合センター内  
東庄町訪問看護ステーション  
☎79-0913



今回はシェーグレン症候群 (Sjögren's syndrome) という病気に関してご紹介させていただきます。聞き慣れない病気かと思われるかもしれませんが、膠原病領域では関節リウマチに次いで頻度が高い病気です。



国保東庄病院  
なかむら たかゆき  
中村 隆之 医師

## シェーグレン症候群

状として口腔乾燥症（ドライマウス）と眼乾燥症（ドライアイ）がみられる病気です。シェーグレン症候群は他の膠原病を合併しない一次性的シェーグレン症候群と、関節リウマチやその他の膠原病を合併する二次性的シェーグレン症候群に分類されます。さらに一次性的シェーグレン症候群は乾燥症状のみを呈する腺型と、病変が外分泌腺以外の全身

臓器におよび、肺炎や腎病変、関節病変、皮膚病変などさまざまな異常を呈する腺外型に分類されます。診断は、主に問診と血液検査で初期診断を行い、病理検査で確定診断をつけます。一般的な膠原病と異なる点は、治療が乾燥症状に対する内服薬や点眼薬による対症療法のみとなり、ステロイド治療などの免疫抑制治療を要さない点が高げられます。男女比は1対14で女性に多く、患者総数は10万人と言われていますが、自覚症状が少ないだけで診断に至っていない例もあると思われる。ひどいドライマウス、ドライアイにお悩みの方はシェーグレン症候群の可能性

### 問い合わせ

東庄病院 ☎86-1177

性もあります。私は、毎月曜日・火曜日午前にも新患外来、火曜日の午後にもリウマチ・膠原病外来を行っておりますので、ご相談ください。



### 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