

# いきいき子育て わくわく児童館

## 子どもたちの歓声が響く 児童館運動会

10月13日(土)、町内の幼児から高齢者を対象に、町児童館で2年ぶりの運動会が開催されました。朝から小雨がぱらつき、開催が危ぶまれましたが、無事に開催することができました。

時折、雨が強くなってきたため、場所を室内に移して競技を行いました。ところが、一生懸命に競技を行う子どもたち。そこへ応援に駆けつけたおじいちゃん・おばあちゃんや保護者の方が参加して、楽しいひと時を過ごすことができました。

室内で行ったパン食い競走や、デカパンレースは、競技面積が小さくなつてしまったものの、応援する声が響き渡り臨場感に包まれ、新鮮な



空気を感ずることができました。

外に場所を移し行った大玉わっしょいや、パートナーをさがせ！では子どもたちの「やるぞ」という気持ちがあふれ出し、家族の声援も受けて迫力のある競技となりました。また、今年は新しいアトラク

ションとして綱引きを取り入れました。子どもたちのほかに保護者の方や来賓の方に協力いただき、とても盛り上がる競技となりました。

秋晴れとはいかず、肌寒い中で開催でしたが、子どもたちの頑張る姿や、応援している保護者の方の声援がたくさん聞こえ、とても心温まる運動会でした。盛大に開催された運動会に協力いただいたボランティアの方、来賓の皆さま、ありがとうございました。



### トリックオアトリート

10月31日(木)のハロウィンに子育て支援センターのスマイルでは、可愛い衣装に身を包み、英語のレッスンを受けたり、ゲームしたりハロウィンを楽しみました。



## 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23回 茶めし

給食係

## しょうゆの香りが食欲をそそる 茶めし

しょうゆの焦げた香りが食欲をそそる一品です。

とてもシンプルなので、青のりや揚げ玉を混ぜると違った味が楽しめます。流行の「おいすぎてついつい食べ過ぎてしまう」悪魔系の味になるかも...!?

お湯をかけてお茶漬けとしてもいただけます。



### ● 材料 ● 6人分

米…………… 4合  
しょうゆ…… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/2  
顆粒和風だし… 小さじ2  
(種類によって塩分量が違うので注意)

### ● 作り方 ●

- ①米は普通に研ぐ。いつも炊くよりも大さじ2～3、水を減らす。
- ②塩と顆粒和風だしを入れてよく混ぜて溶かす。
- ③しょうゆ、酒を入れてよく混ぜる。
- ④いつも通り炊く。(早炊きでもOK!)
- ⑤炊き上がったたら全体をよく混ぜて盛り付ける。

しょうゆが入っているので焦げます。その焦げも全体によく混ぜてください。

## 認知症かな?と 思ったら早めに相談を

認知症は記憶力や判断力などが低下する脳の病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して早めに対応すれば、進行を遅らせることができる場合もあります。

町は、認知症の方に早期に関わる認知症初期集中支援チームを設置しています。「認知症かもしれないけどどうしたらよいかわからない」「家族が認知症で対応に困っている」といった場合には地域包括支援センターに相談してください。

### 認知症初期集中支援 チームとは

認知症やその疑いがある方のところへ医療・介護の専門職が訪問し、病院受診や介護保険サービスにつなげる支援を行います。

支援対象者は、40歳以上の認知症やその疑いがある方で、認知症の診断を受けていない方、介護保険のサービスを受けていない方、サービスは受けているが対応に苦慮している方です。

#### 問い合わせ

保健福祉総合センター内  
地域包括支援センター  
☎80-3155



ピロリ菌は、胃粘膜に生息している細菌で、胃炎や胃十二指腸潰瘍、胃癌などの原因になります。感染経路としては食べ物や飲み水から感染する経口感染がほとんどで、多くが5歳以下の幼少時に感染すると考えられています。日本では衛生環境が悪かった時代に生まれた方の感染率が高く50歳で50%ほど、60歳以上の約80%の人が感染していると考えられます。しかし、現在は生活環境が改善され、40歳以下では20%ほどに減少していると考えられ

## ピロリ菌について



国保東庄病院  
こまた せいいち 副院長

ています。ピロリ菌感染予防について現状ではそれほど神経質になる必要はなく、ピロリ菌を感染している人と同居しても通常はうつったりはしないと考えられています。しかし、ピロリ菌に感染している親から子への食べ物の口移しなどには注意が必要と考えられています。

胃にピロリ菌が感染すると胃粘膜が炎症を起こし胃潰瘍や十二指腸潰瘍、ひいては胃癌になりやすくなります。しかし、胃癌に関してはピロリ菌除菌をしても完全に予防できないことがわかっています。たとえば、60歳で除菌した場合、除菌した時点ですでに50年以上も胃に感染しており、これによって胃粘膜は炎症を起こしたり粘膜が萎縮したりしている状態がずっと続いていたこととなります。

当院では消化器病学会専門医と消化器内視鏡学会専門医が内視鏡と消化器病診療を担当しピロリ菌関連を含め、消化器疾患について幅広くご相談いただけます。どうぞ外来でお気軽にご相談ください。

問い合わせ  
東庄病院  
☎1177

ます。したがって、早期にピロリ菌を除菌することでこれらを予防することができ、現在の保険診療では過去1年以内に胃カメラもしくはバリウム検査を行っている方であれば、ピロリ菌の感染を血液検査などで確認することができます。ピロリ菌陽性の方は除菌の対象となり薬を服用することで70〜90%ほどの確率で除菌できます。

よって除菌をしてもある程度は回復しますが元どおりになるには程遠い状態が残ります。したがって、除菌に成功しピロリ菌がいなくなった胃粘膜でも、このようなあれた粘膜からは胃癌がともできやすい状態が続きます。ピロリ菌除菌全体の胃癌予防効果は1/3〜1/4程度とされています。よって、ピロリ菌除菌が成功したからと言って、絶対胃癌にならないということはありません。



### 東庄病院の診療日

年末年始は12月29日(出から)  
1月3日(休)まで休診となります

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 内科   | 月～金曜日の午前および<br>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