



いきいき子育て わくわく児童館

にぎやかな

ひなまつり会

2月27日(水)、8組の親子が参加して、ひなまつり会が開催されました。自己紹介の後に、お雛さまとお内裏さまを画用紙で作ったり、つるし雛を制作したりしました。

お片付けゲームでは、雛あられのよなボールを、おじゃる丸のイラストが入ったかごに入れようと一生懸命。みんなでゲームを楽しみ、きちんとお片付けできました。ちょうどお腹もすいたころ、キレイに飾られたちらし寿司が登場。みんなでおいしくいただきました。

団体利用される方へ

団体利用される場合は、事前の申請が必要となりますので、保健福祉総合センターへお申し込みください。

問い合わせ
健康福祉課 福祉係
☎ 0910



ちらし寿司に、スープ、フルーツサンドもある!おいしい~

先生が作ってくれたフラフープのお雛さまフォトスポットで、なかよくハイチーズ!



画用紙でお雛さまとお内裏さまを、貼ったり描いたり、楽しいな♪

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25回 いちごババロア

保健衛生係

ビタミンCが豊富!

いちごババロア

いちごは、甘酸っぱくて、赤くてそのかわいらしい姿や、洗ってそのまま食べられる手軽さが人気の果物です。ビタミンCが豊富で、1日の必要量は7粒ほどで達成できます。葉酸、食物繊維、カリウムも含み、生活習慣病や高血圧の予防、むくみ解消効果が期待できます。また、虫歯予防に役立つキシリトールやフラボノイドなどの抗酸化物質も多く含まれています。



● 材料 ● 6個分

- いちご…………… 1パック
- 牛乳…………… 200cc
- 生クリーム…………… 200cc
- ゼラチン…………… 10g
- 砂糖…………… 80g
- バニラエッセンス…少々

1個あたり	230kcal
タンパク質	5.4g
カルシウム	59mg
ビタミンC	38mg

● 作り方 ●

- いちごは洗ってへたを取り、フォークでつぶす。
- つぶしたいちごに、大さじ3の砂糖を入れて混ぜる。
- ゼラチンを80℃のお湯(大さじ4)でよく溶かす。
- ③に牛乳を少量ずつ入れ、②のいちごと、生クリームを入れてよく混ぜる。
- 型に④を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めて完成。
牛乳や生クリームを低脂肪のものにしたり、砂糖の量を減らしたりすると、よりヘルシーに!

健康里から づくりの

福祉タクシー券 を発行します

平成31年度分の交付を受けるには、保健福祉総合センターでの申請が必要です。申請には印鑑と障害者手帳をご持参ください。

対象となる方

- ①身体障害者手帳所持者
1級、2級の方および3級で視覚障害並びに下肢・体幹機能障害の方
- ②療育手帳所持者 全員
- ③精神保健福祉手帳所持者 全員
- ④難病を有する方
障害者福祉サービスの対象となる332疾病に該当する方で移動が困難な方

助成額

◆一般

初乗り料金 730円/月2枚交付 (人工透析治療者は月10枚交付)

◆通学

町内の小中学校
1千円/1回
特別支援学校・高校
2千円/1回

問い合わせ

保健福祉総合センター内
健康福祉課 福祉係
☎79-0910

医療の

窓

昨年の医療の窓でフレイルをご紹介しました。フレイルとは、年をとって心身の活力が低下した状態のことです。健康な状態からこのフレイルの時期を経て介護を要する状態になります。日本語では虚弱のイメージですが、その状態から治らないのではなく再び健康な状態に戻すことができます。



国保東庄病院
たかいし よしのり
高石 佳則 院長

フレイルについて

やうつ状態などの精神的な面、独居や外出の機会が減るなどの社会的な面もあります。身体面から見ると、筋肉の衰えがフレイルの原因となります。筋肉がやせ細って力が弱くなり、ゆっくりとしか歩けなくなるような状態です。そうすると体のバランスがとりにくくなり、転びやすく、骨折して寝たきりになったり、あまり外出しなくなると、人との関わりが減り、認知症の

危険が増したりします。よく嘔むことができないと食欲が低下して栄養不足となり、また筋肉も衰える、というような状態です。フレイルかどうかを調べる方法の一つをご紹介します。

「指輪つかテスト」

両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。椅子に腰かけてふくらはぎの一番太い部分をその輪っかで囲んでみましょう。輪っかで囲めないくらいだと筋肉量は十分にありません。輪っかで囲めてふくらはぎとの間に隙間ができるようだと筋肉の衰えがあるという判定です。もうひとつは、食事・運動・社会参加を評価する質問票があります。健康に気を付けた食事を心がけていますか。たくあんを普通に噛み切れますか。お茶や

汗物でむせませんか。1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上1年以上続けていますか。昨年と比べて外出の回数が減っていませんか。1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしますか。物忘れが気になりますか。などです。

逆にいえば、これらのチェックリストをクリアしていけば、フレイルの予防になるというわけです。

- ①食事をきちんと摂る
 - ②運動で筋肉を保つ
 - ③人との関わりを保つ
- 町では「げんき教室」はつらつ教室」という運動教室を開催しています。詳しくは、町地域包括支援センター（☎3155）へお問い合わせください。

問い合わせ
東庄病院
☎1177



東庄病院の診療日

4月27日から5月6日まで10連休となりますが、5月2日(休)は通常通り外来診療を行います。

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