



いきいき子育て わくわく児童館

キャンプ大会を開催！

8月21日(水)、22日(木)に小学生40人の参加により、キャンプ大会が開催されました。

班で自己紹介した後、皆で協力しながらテントを張りました。昼食で流しそうめんを食べてお腹を満たし、午後は杉の子育成会・サークル協力のもと、レクを行い大盛況でした。夕食では、カレーライスを班で役割分担をしながら作りました。夜は悪天候のため、キャンプファイヤーはできませんでしたが、杉の子の皆さんによるさまざまなレクを行い、楽しみました。子どもたちもたくさん思い出ができました。

一緒にカレー作り！
おいしくな～わ☆



みんなでレク♪
靴をどこまで
飛ばせるかな

流しそうめん
おいしい～
三カ人も
流れてきた！



テントで寝るの
楽しみだなぁ！

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28回 はりねずみ蒸しパン

保健衛生係

ほっくりとした甘みが特徴 はりねずみ蒸しパン

サツマイモには、腸をきれいに掃除してくれる食物繊維や、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富で、特に女性の美容と健康にはもってこいの食材です。

皮の色がきれいで滑らかなものが良品とされており、ひげ根が生えているものは、繊維が多く筋張っている場合が多いので避けましょう。



● 材料 ● 5～6個分

- サツマイモ…………… 約200g
- 薄力粉…………… 100g
- 豆乳（無調整）…………… 80ml
- 牛乳でもOK！
- ベーキングパウダー…………… 小さじ1
- 水…………… 190cc
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々

● 作り方 ●

- ①サツマイモをスティック状に切り、水にさらす。
- ②そのほかの材料をボウルに入れて混ぜ、①のサツマイモの水を切り、加える。
- ③クッキングシートの上に、②をこんもりとした形にして（5～6個くらいに）並べる。
- ④蒸気が上がった蒸し器で、③を10～15分ほど中火で蒸す。

健康 里から づくりの

東庄町ファミリー サポートセンターを 活用してみませんか

町では、子育てのお手伝いをしてほしい人（利用会員）と、お手伝いをしたい人（サポート会員）が助け合う会員組織の有償サービスを実施しています。

東庄町ファミリーサポート センターQ&A

Q どんなことをお願いできるの？

- A**
- ① 保育園～中学校および放課後児童クラブなどの送迎や終了後の預かり
 - ② 子どもの習い事への送迎と預かり
 - ③ 買い物や外出など、リフレッシュしたい時の預かり
 - ④ 兄弟姉妹の学校行事、冠婚葬祭などの預かり

Q 対象年齢は？

A 6カ月～中学3年生
※病児、病後児の預かりは行いません

Q 料金は？

利用日 時間	平日 (1時間)	土日・祝 (1時間)
午前8時～ 午後6時	500円	600円
時間外 午前6時～8時、 午後6時～9時	600円	700円

送迎は、燃料代 1km 30円

入会説明

毎月第1・3火曜日 10:00～

問い合わせ

ファミサポ事務局
東庄町社会福祉協議会
☎86-4714

医療の 窓

暑い季節も終わり過ぎ、やすくなりりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は、東庄病院で9月より導入した関節超音波検査をご紹介します。

関節超音波検査



国保東庄病院
なかむら たかゆき
中村 隆之 医師

関節にあてることによって関節内を映し出す検査です。関節超音波は、ここ数年で関節リウマチ診療で使われることが多くなりました。もともと関節リウマチを診断する際、医師は患者さんの関節を触診し、関節炎があるか判断していました。関節超音波により視覚的に関節炎の有無を確認することで、より正確にリウマチを診断できるようになりました。特に、触っただけ

では分からない軽微な関節炎を関節超音波で見つけることが可能になりました。また、関節超音波は関節リウマチ診療において治療薬の有効性を判断する検査としても役立っています。関節リウマチだけでなく、痛風や偽痛風など関節痛をきたす病気を調べることもできます。関節超音波が導入されることにより、関節痛診療の幅が広がっています。原因不明の関節痛でお困りの方は、東庄病院にご相談ください。私は、毎週月曜日・火曜日午前に新患外来、火曜日の午後にはリウマチ・膠原病外来を行っていますので、ご相談ください。

東庄病院
☎1177
問い合わせ

募集 東庄病院臨時職員



入院患者の食事や入浴介助を行う看護補助者を募集しています。詳しくは、P15をご覧ください。電話にてお問い合わせください。



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