



いきいき子育て わくわく児童館

お月見会を

開催しました！

9月7日(土)に、親子8組の参加により、お月見会が開催されました。お団子のマイクで自己紹介をした後、みんなでうたを歌い製作に入りました。製作では、カラフルな紙をクシャクシャにしてお団子を作ったり、色画用紙に絵を描いた「だんご3兄弟」を作りました。その後は、うさぎのお面とシっぽをつけた子どもたちが一生懸命にお餅をついていました。会食では、3色お月見団子・ハヤシライス・果物をいただきました。

ペタンペタン♪
上手にお餅をつくぞー！



シール
どれにしようかな～

折り紙クシャクシャ
楽しいな♪



みんなに自己紹介
緊張するな

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29回 そぼろごはん

給食係

豚肉でつくる そぼろごはん

「そぼろごはん」というと鶏肉で作ることが多いのですが、給食では東庄町特産の豚肉で作っています。

豚肉のしっかりした味で、冬においしいにんじんやほうれん草もたくさん食べられます。盛りつけたあとに白ごまや、きざみのりを添えると、違った味が楽しめます。



● 材料 ● 4人分

ごはん… 茶わん4杯	しょうゆ……
にんじん…… 1/4本	大さじ1と1/2
ほうれん草… 1/3束	砂糖……………
卵…………… 2個	大さじ1と1/2
豚ひき肉…… 100g	みりん…… 小さじ1
	酒…………… 小さじ1

● 作り方 ●

- ① にんじんは千切りにして茹でておく。
- ② ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵は少量の砂糖と酒(分量外)を入れて、炒り卵にする。
- ④ Aの調味料と豚ひき肉を鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮つめる。
- ⑤ どんぶりのごはんにそれぞれ盛りつけていく。(給食ではすべて混ぜ合わせたまぜごはんにして提供しています)

要介護認定を受けている方の税金の控除

要介護認定者の障害者控除とは？

障害者手帳等の交付を受けていなくても町で交付する『障害者控除対象者認定書』を税申告時に添付すると、本人または扶養者が所得税や町県民税の障害者控除・特別障害者控除を受けることができます。

該当になる方は？

要介護1～5の認定を受けている65歳以上の方で、町で定める認定基準を満たしている方です。基準日は12月31日か亡くなっている場合は死亡日となります。

申請が必要です

認定書の申請は、令和2年1月6日(月)以降に、印鑑を持参の上、保健福祉総合センターまでお願いします。なお、過去に認定書の交付を受けている方も引き続き控除を受ける場合には申請が必要となります。

問い合わせ

保健福祉総合センター内
健康福祉課 介護保険係
☎79-0912

そろそろインフルエンザが多くなる季節です。インフルエンザは一般に、感染後1～2日の潜伏期(無症状の期間)の後に38℃以上の発熱で発症し、初期には頭痛、全身倦怠感、関節痛などの全身症状を示します。通常は無治療でも1週間以内に回復します。しかし、65歳以上の高齢者、乳幼児、妊婦、呼吸器系や循環器系に慢性疾患を持つ患者、糖尿病、慢性腎不全の患者、免疫低下状態の患者さんなどでは、インフル



インフルエンザ



国保東庄病院
こまた せいichi
小又 誠一 副院長

エンザに罹患すると、入院を必要とする肺炎・気管支炎などを発症し、最悪の場合、死に至ることもあります。インフルエンザ感染そのものを完全に防ぐことができれば良いのですが、現在のところ、残念ながらそのような方法は存在しません。もちろん、患者との接触を絶って感染の機会を減らし、うがいや手洗いなど一般的な予防方法でも効果はありません。抗インフルエン

ザ薬の内服、吸入に関しても、発熱期間を平均で1日減少させることはできませんが、発症そのものを完全に押さえ込むことはできませんし、小児ではその副作用も問題となることがあります。また、昨年発売された抗インフルエンザ薬では、耐性ウイルスの出現も問題となっています。そこで現在、インフルエンザ対策の中心は、予防接種であるということが世界的に広く受け入れられています。しかし、インフルエンザワクチンに対する疑問や不信感をもっている人も多いのではないのでしょうか。インフルエンザワクチンは長年の研究で改良が加えられ、現在では局所反応や発熱、ショック、神経系の後遺症等の重篤な副反応・副作用の出現は減少し、

安全性の面ではほぼ満足のいくものと評価されています(アレルギーはまれに、重篤な神経障害は100万人に1人)。米国での調査によるとワクチン接種によって、65歳未満の健康者についてはインフルエンザの発症を70～90%減らすことができます。また、65歳以上の高齢者ではインフルエンザによる肺炎などの入院を30～70%減らすことができるという報告されています。今年はずでに流行が始まっている地域もあり(原稿執筆11月現在)、インフルエンザワクチン接種がまだの方は、12月でも決して遅くはありませんので、お近くの医療機関でぜひご相談ください。

問い合わせ
東庄病院 ☎1177



東庄病院の診療日

年末年始は12月28日(土)から1月3日(金)まで休診となります

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