



# いきいき子育て わくわく 児童館

## クリスマス会を

開催しました！

12月19日(土)、5組の親子の参加により、クリスマス会が開催されました。スノードームやツリーマラカスを作ったり、ジングルベルの音楽に合わせて踊ったりして、楽しく過ごしました。最後には、サプライズでサンタさんが登場。みんなにプレゼントを配り、子どもたちを喜ばせてくれました。感染症予防のため時間を短縮し、例年よりプログラムを減らしたため、子どもたちに喜んでもらえるか心配する面もありましたが、たくさんの笑顔をみることができました。

サンタさん  
プレゼントありがとう！



ツリーマラカス  
完成したよ！

スノードーム  
かわいくなあれ☺



## 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36回 いちごのせチョコプリン

農政係

### バレンタインにもおすすめ♥ いちごのせチョコプリン

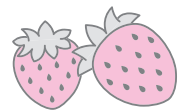
東庄町特産のいちごのシーズンが始まりました。今回はいちごをのせたチョコプリンをご紹介します。

材料を鍋で溶かして冷蔵庫で冷やすだけの簡単プリン。親子でバレンタインの手作りにもおすすめです。



#### ● 材料 ● (直径6cm×5cm 容器4個分)

- 板チョコレート…………… 100g
- 牛乳…………… 400ml
- 砂糖…………… 大さじ3
- いちご…………… 適量
- ホイップクリーム…………… 適量
- ゼラチン…………… 5g
- 水…………… 大さじ2



#### ● 作り方 ●

- ①ゼラチンは水大さじ2を入れて混ぜておく。
- ②鍋に割ったチョコレート、牛乳、砂糖を入れ、火にかける。沸騰しない程度に温めたら火を止める。
- ③②に①を入れて混ぜて溶かし、氷水の中に鍋を入れ、軽くとろみがつくまで冷やす。
- ④器に注ぎ入れ、冷蔵庫で2時間程冷やし固める。
- ⑤最後にいちごとホイップクリームをトッピングする。

## 認知症かな？ と思ったら早 めにご相談を

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れ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ないます。

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、介護保険サービスを受けていない方、サービスを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  
東庄町地域包括支援センター  
☎80-3155



ウイルス対策で念入りな手洗いに励み、清潔な手を保つ一方、手荒れに悩む人が増えています。正しい手洗いとケアをすることで、手荒れを防ぎましょう。

手荒れの原因は、空気の乾燥や気温の低下、水仕事や手洗いの回数の多さと、洗浄力の高い殺菌剤入りのせっけんの使用で、必要な皮脂まで取りすぎてしまう



国保東庄病院  
としみつ さなえ  
年光 早苗 看護師

## 手荒れを防止するためには

ことにあります。健康で滑らかな皮膚表面の角質層には、雑菌の侵入を防ぐ役割があります。しかし一度手が荒れてしまうと、ひび割れた角質層のすき間から雑菌が入りやすくなります。

**手洗いのポイント**

- ・ぬるま湯で洗い、こすりすぎないようにしましょう。高温のお湯は皮脂を奪い過ぎてしまうので、

乾燥を招きます。

- ・手を洗ったあとは、水分をよくふき取りましょう。ぬれた手をそのままにすると、乾燥の原因になります。清潔になった手を保つため、髪や服で手をふかず、吸水性のよいハンドタオルでしっかり水気をふきましょ。ハンドタオルはハンカチよりも吸水性がよいため、オススメです。

**日ごろの習慣から  
手荒れ予防の対策を**

- ・水仕事るときはゴム手袋を使用し、手をガードしましょう。手荒れがひどい方は、ゴム手袋の下に綿の手袋をしましょう。
- ・手洗いや水仕事はぬるま

湯で行いましょう。冷たい水は手の血行を悪くし、熱いお湯は皮脂を奪ってしまいます。

- ・食器を洗うときは、水を張った洗い桶に洗剤を入れ、食器を浸けてから洗いましょ。手指への悪影響は少なくなります。
- ・手がぬれたときは、その都度優しくふき取りましょ。
- ・ハンドクリームを使用し、こまめに保湿ましょ。
- ・手荒れのひどい方は、早めに専門医への受診をお勧めましょ。

**問い合わせ**  
東庄病院 ☎80-1177



内科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前 (受付時間は午前11時まで)
整形外科	火曜日の午前 月・木曜日の午後 (予約制)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療ましょので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177