



いきいき子育て  
わくわく  
児童館

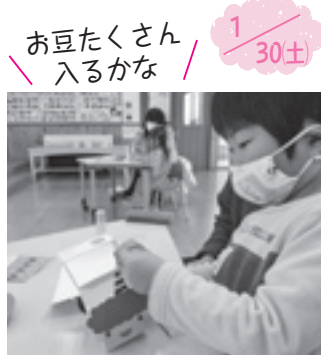
手作り講習会&豆まき会を  
開催しました!

1月16日(土)、手作り講習会では紙粘土を使って写真立てを作りました。ビーズで飾り付けをしてオリジナルの写真立てが出来上がると、子どもたちの嬉しそうな笑顔が見られました。

1月30日(土)、豆まき会では鬼のお面や豆入れを作りました。豆まきでは「鬼は〜外!」と元気に豆を投げ、児童館にやってきた鬼を退治することができました。また、「福が来ますように」とみんな「福は〜内」と豆を投げると、児童館に福の神が来てくれました。福の神と一緒に曲に合わせて体を動かしたりプレゼントをもらったり、楽しいひと時を過ごすことができました。今年もたくさんの「福」が訪れますように。



鬼は〜外!  
福は〜内!



お豆たくさん  
入るかな  
1/30(土)



みんなで  
ロープコースター



かわいい  
フレーム完成  
1/16(土)

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37回 いちごのゼリー

保健衛生係

簡単! おいC!!  
いちごのゼリー

いちごにはビタミンCが多く含まれ、4~5粒食べれば1日分のビタミンCの半分を取ることができます。ビタミンCはコラーゲンの働きを助けるので美肌によく、免疫力を高めて病気から体を守ります。赤い色素アントシアニンは視力回復に役立ち、整腸作用のあるペクチンも豊富です。



● 材料 ● (直径7cmゼリーカップ5~6個分)

- いちご..... 1パック
- 砂糖..... 80g
- 水..... 300cc
- レモン汁..... 大さじ1
- 粉ゼラチン..... 3g

● 作り方 ●

- ① いちごに砂糖をまぶし、一晩冷蔵庫で寝かす。
- ② ①の汁と水(合わせて300cc)をよく混ぜて火にかける。
- ③ 沸騰したらレモン汁を加え、火を止める。
- ④ 粉ゼラチンを③に加える。
- ⑤ いちごは洗ってへたを取り、そのまま半分くらいに切り、水でぬらした型に入れる。
- ⑥ 粗熱を取った④を⑤の型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

# 健康里から づくりの

## 高齢者世帯は 災害時に備えて 台帳の登録を！

大規模な自然災害が発生した際に、高齢者や障がい者の情報収集や避難の支援ができるように、町は災害時要援護者台帳を整備しています。

この台帳をもとに、地域関係機関と情報を共有し、日ごろから見守りや声かけを行っています。

特に一人暮らしの方は、万が一に備えてぜひご登録ください。

### 対象

- ・65歳以上の高齢者世帯
- ・介護保険の認定を受けている方
- ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳をお持ちの方
- ・その他援護を要する方

### 台帳登録することで 受けられる支援

- ・避難勧告などの災害情報の提供
- ・安否の確認
- ・避難所への付き添いや介助
- ・避難生活への手助けや相談



### 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

タバコの煙には、発がん物質だけでも70種類以上、その他にも多くの有害物質が含まれています。発がん性、肺や心血管系の障害、胎児の発育や脳の発達への障害を引き起こす物質です。

現在販売されているタバコには、いろいろな種類があります。紙巻タバコ、パイプやキセルに詰めて吸うタバコ、電子タバコ、加熱



## 加熱式タバコ



国保東庄病院  
たかし よしのり  
高石 佳則 院長

式タバコなどです。このうちの加熱式タバコについてご説明します。

加熱式タバコは、葉タバコやその加工品を電気的に加熱し、発生させた煙（蒸気）を吸うものです。アイコス、プルーム・テック、グローなどの商品があります。加熱式タバコの煙は、「紙巻タバコに比べて有害物質が90%以上少ない」と宣伝されています。加熱式タバコの煙を国立保健医療

科学院が調べたところ、紙巻タバコ同様多くの有害物質が検出されました。その量について紙巻タバコと比較すると、一酸化炭素のうに大変少なかったものから、アセトアルデヒドのうに少ないもの、粒子状物質のうに同等のもの、グリセロールのうに多いものまでいろいろでした。誤解を招きやすいのですが、「有害物質が90%以上少ない」ことは、「健康への悪影響が90%以上少なくなる」ことを意味しません。量が少なくても、有害物質にさらされることについては安全なレベルというものがなく、健康に悪影響を及ぼす可能性があると考えられています。販売開始から

の年月が浅く、長期間の健康影響はまだ明らかになっていないのです。実は加熱式タバコの宣伝にも、「リスクが90%以上減ることを意味するものではありません」と親切に書かれています。

また、加熱式タバコの煙にはニコチンが含まれていますので、ニコチン依存症になることは、紙巻タバコと全く同じです。

健康を気づかい、紙巻タバコから加熱式タバコに変えた方もいらっしゃると思います。もう一歩進んで、ニコチン依存症からの回復、禁煙も考えてみてください。

問い合わせ  
東庄病院 ☎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 (予約制)

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