

野菜のお話

今回のテーマは、野菜です。野菜は「体に良いから食べましょう」と言われますが、私たちの食生活になぜ、野菜が必要なのか考えてみましょう。

【野菜の必要性】

- ① 栄養補給
(ビタミン、ミネラル等)
- ② 体の調子を整える
(血圧の調整、便秘解消、美肌等)
- ③ 食卓に彩りを与え、食欲増進につながることを

野菜の摂取は、栄養補給に目が向きがちですが、その個性豊かな味や香り、鮮やかな色を楽しむながら食べる事もとても大切です。ここで手軽に美味しく食卓を彩る野菜料理のレシピをご紹介しますので、ぜひお試しください。

【サワー漬け(小鉢7杯分)】

・1杯分のカロリー
11 kcal

・塩分 0.5 g

・材料

きゅうり 1.5 本、

大根 200 g、

人参 1/3 本

調味液(酢 40 g、塩 小

さじ 1、しょうゆ 24 g、

砂糖 大さじ 1、かつお

節 5 g、しょうが 千切

り少々、水 1 カップ)

▼作り方

① きゅうり、大根、人参

は、小指の太さ位の拍

子木切りにします。

② ビニール袋に調味液を

入れて、切った野菜を

漬け込みます(半日)

4 日目位が食べ頃で

す。



問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係 ☎01398-2-3111

はっぴい♪街なか 保健室を開設します

高齢者の方、障がいをかかえる方やそのご家族など、介護や健康について心配がある方の相談の場として開催します。八雲町認知症家族の会「リフレッシュクラブ」会員も参加しますので、認知症の方を介護する方の交流の場としてもご利用いただけます。

【日程】10月17日(月)

【受付時間】午後2時～4時

(予約不要)

【場所】八雲町公民館

○ミニ講座 「介護技術を学ぼう」

【時間】午後2時30分～3時

【内容】

自分や家族が長く自宅での生活を続けられるよう、今から基本的な介護の方法や、環境の整え方を知りましょう！



地域包括支援センターからのお知らせ

認知症の方やご高齢の方を介護されている方のほか、一般町民の方も参加できます！



平成28年度 八雲町認知症家族の会 「リフレッシュクラブ」学習会

「介護の悩みをお互いに語りあえる人がいれば…」と思ったことはありませんか？「リフレッシュクラブ」では、介護についての苦労や悩みを分かちあうため、介護をしている方の相談を受けると共に、定例会「介護者どうし、語り合う会」や講演会などを開催し、交流や学習の機会を持っています。

近年、還付金詐欺などの詐欺被害が増えています。高齢の方はもちろん、支える立場の人でも詐欺について理解し、また予防する方法を知っておきたいということで、八雲警察署の方を学習会の講師として招き、八雲町での詐欺被害事例のほか、対処法や予防法など講演を行う予定です。

【申込期限】10月24日(月) ※当日参加可

【開催日時】10月26日(水) 午後1時30分～3時

【会場】シルバープラザ

【内容】「八雲町での詐欺被害～あなたの周りは大丈夫？～」

講師：八雲警察署 刑事・生活安全課

【申し込み・問い合わせ先】保健福祉課包括支援係 ☎0137-65-5001 ☎0137-63-4411