

▶各種相談 9月の日程 ◆場所：利根町保健福祉センター ※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
1歳6カ月児健診	9月28日(水)	個人通知しますので、受付時間などは通知をご覧ください。	
ヘルシー相談	9月22日(木)	9:00～正午の予約した時間	管理栄養士による栄養相談【1週間前までに予約】
	10月11日(火)		
口腔相談	9月27日(火)	9:30～13:45の予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談【前日までに予約】
もの忘れ相談	9月28日(水)	13:30～15:30の予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談【前日までに予約】
精神保健相談	9月13日(火)	13:30～15:45の予約した時間	専門職による相談【9月9日(金) 正午までに予約】

健康レシピ

“簡単にできる災害食”

『ポリ袋で作るカレーライス』



ポリ袋は高密度ポリエチレンのビニール袋を使用してください。加熱の際は鍋底にお皿を1枚沈めると袋が破れません。

◆ひとことコメント

9月は防災月間です。今月は普通精米で作るカレーライスを紹介します。

無洗米でなくても時間をかけてしっかり吸水することで、ぬかの臭さは気になりません。

レトルト食品と違い、常備してある食材で食べ慣れた味を作れることもポイントです。温かい湯気と良い香りが嗅覚を刺激し、食欲が増します。

災害時に温かいものを食べることは、生きる気力になることでしょう。もしもの時に備え、リハースルとして普段の食事に作ってみてはいかがでしょうか。

“応用編『あんこ餅』”



●ポリ袋で作るカレーライス 調理時間：約40分

◆材料(2人分)
～ご飯～
米1カップ/水1カップ
～カレー～
じゃがいも100g(約1個) / にんじん50g(約2cm)
玉ねぎ100g(約1/2個) / 魚肉ソーセージ40g(約1/2本)
水150cc / カレールウ2かけ

◆作り方
～ご飯～
①ポリ袋に米と同量の水を入れ、袋の中の空気を抜き袋の口を結ぶ。(結び口は袋の上の方で結ぶことがポイント)
②①の袋を平らにし、なるべく広げ、米を水に浸す。
③②を沸騰したお湯の中に入れ、沸騰を保つ程度の火加減で蓋をし、約20～30分加熱する。
④火を止め、そのまま蒸らす。

～カレー～
①じゃがいも、にんじん、玉ねぎは小さめに切る。魚肉ソーセージは薄切りにする。
②ポリ袋に①と分量の水、カレールウを全て入れる。
③水を張った鍋に②の全体を浸すように入れ、蓋をし、加熱する。沸騰後、約15分後に火を止めてそのまま余熱で5分ほど置く。
④ラップを敷いた皿の上に炊き上がったご飯とルウを盛り付ける。

◆栄養量(約1人分)
エネルギー 425kcal たんぱく質 8.3g 脂質 7.9g 食塩相当量 2.4g

◇応用編◇ あんこ餅 調理時間：約25分

◆材料(2人分)
切り餅2個/あんこ100g
※長期間保存可能なパック切り餅とあずき缶で作るあんこ餅です。甘いものでホッと一息つけると心も温まりますね。

◆作り方
①ポリ袋に切り餅とあんこを入れ、袋の中の空気を抜き袋の口を結ぶ。
②水を張った鍋に①を入れ、蓋をし、加熱する。沸騰後、約20分後に火を止める。

◆栄養量(約1人分)
エネルギー 157kcal たんぱく質 2.7g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.1g

●大腸がんの初期症状(サイン)について
大腸がんは早期の段階では症状がほとんどありません。しかし、以下のような症状が現れた場合は、大腸がんを疑って検査してみましょう！
● 便に血や粘液が混じる、下血する
● 下痢と便秘を繰り返す(便通異常)
● 残便感がある
● 腹部に膨満感がある
● 便が細くなった
● 貧血症状が続く

大腸の全長は約2mで、大きく結腸、直腸と肛門の3つに分類されます。食べ物、小腸から大腸に入ると、まず盲腸に、次に結腸を通って直腸を下って肛門から排出されます。大腸がんの死亡数は食の欧米化の影響が増加傾向にあり、今後も増加すると予想されます。しかし、早期に発見して治療すればほぼ治療が可能ながんです。

がん検診のおはなし！



保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北馬郡利根町下首根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

● 9月10日～16日は自殺予防週間です
心の病にかかる人が増加しています。自殺についての正しい知識を身につけ、誤解や偏見をなくしていくとともに、命の大切さや次のようなサインに気づいた時の対応方法などについても理解を深め、いま私たちにできることを考えましょう。
● “こんなサインに注意!!”
あなたの周りでSOSを発している人はいませんか?
● 口数が減って元気がない
● 孤立している
● “消えてしまいたい”などと口にする
● 大量のお酒を飲む
● 自暴自棄な行動
悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまること

● 肛門痛がある
● 治りにくい痔がある
● 親族内で大腸がんにかかった人がいる
● 大腸ポリープが見つかったことがある
● 提出日を追加しました
● 提出日 9月26日(月)～9月30日(金)
● 提出時間 午前9時～正午
● 提出場所 利根町保健福祉センター
● 検診料金 500円
※利根町保健福祉センターで大腸がん検診の容器を配布しています。
※大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。

● 専門機関に相談してみませんか?
茨城いのちの電話：つくば ☎ 029-855-1000(毎日24時間体制)
● 自殺予防のこの電話 フリーダイヤル ☎ 0120-783-556(毎日午後4時～9時/毎月10日午前8時から翌11日午前8時まで)
● “この健康づくりカレンダー” 32頁や町公式ホームページに相談窓口の案内がありますのでご利用ください。
● “この体温計” 町公式ホームページからご利用いただけます。

高年齢者の介護予防を推進する「シルバリーハビリ体操」を広く普及するための指導士を養成します。ご自身の健康づくりをしながら、あなたもシルバリーハビリ体操指導士になって、仲間と一緒に活動してみませんか。いつでもどこでも・ひとりでもできる体操です。
◆ 受講定員 10名
◆ 対象となる方
① 利根町民の方
② 常勤の職をもっていない方
③ おおむね50歳以上の方
④ 5日間の全日程に参加できる方

シルバリーハビリ体操指導士
3級養成講習会
— 受講者募集中 —



◆ 申込締め切り 10月21日(金)
◆ 申し込み・問い合わせ先 利根町保健福祉センター
いきがい支援係 ☎ 68-8291

日程	会場・時間
11月1日(火)	利根町保健福祉センター * Zoomでの研修です 9:30～15:45
11月4日(金)	利根町保健福祉センター 10:00～15:45
11月8日(火)	
11月11日(金)	
11月15日(火)	

※参加できない場合は、茨城県立健康プラザにて補講が受けられます。
⑤ 体操普及のボランティア活動ができる方
◆ 受講料 無料
◆ 内容 ◎ 講義(解剖運動学、加齢と運動器の障害他)
◎ 実技(シルバリーハビリ体操)