

シルバーリハビリ体操で健康維持を!

自分の体は自分で守ろう 自助努力

「ひまわり」の紹介

会場の「いこいの家ひまわり」は、7年前に地域住民の交流の場として開設されました。週3回のカフェのほか、歌や麻雀やトランプ、スマホや絵手紙など楽しい集いの場となっています。ひまわりの会場では、毎月映画鑑賞の後に歌声の後にシルバーリハビリ体操を行っています。会場の関係で参加者は平均8名程度で椅子の体操中心です。上肢と下肢の体操を適宜組み合わせ、30分を目途にしています。フレイル予防の話に気持ちもアップして、しっかり身体を動かして気持ちもリセットされ、笑顔で仕上がります。



◆◆写真は「指引っかけ体操」◆◆

目的：握力・三角筋の強化
効果：腕を上げる力を強くする

参加者の声

私は「いこいの家ひまわり」の映画会と歌声の後のシルバーリハビリ体操に参加しています。初めは“老人向きの体操なんて”と馬鹿にしていたのですが、どうして、どうして一生懸命やると汗が出てくるほどキツイので、びっくりしました。でもおかげ様で病気になることもなく、80の余生を楽しんでおります。



すくすく食育の日
を開催しました!



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5日(月)、6組の親子が参加し、すくすく食育の日を開催しました。まだまだ残暑厳しい日が続くことから、当日は、利根町ヘルスメイトから新しい水分の摂り方の提案をし、親子で水ゼリーを作りました。その後、ゼリーを冷し固めている間に、地産地消についてゲームをしながら学びました。

地産地消とは、「地域生産ー地域消費」を略した言葉で、県内でとれた新鮮で安心できる農作物などを用いた地域で消費しようとする意味で使われています。

茨城県は農業王国でもあり、これからの季節はおいしい野菜が町内でもたくさん収穫されます。新鮮な旬の野菜をたくさん食べましょう!

大変危険です。
子どもの誤飲!!

子どもは「はいはい」や「伝い歩き」をするようになると、手に触れたものを何でも口に入れるようになります。公益財団法人の中毒110番への問い合わせは5歳以下の小児、特に生後6カ月〜2歳未満の乳幼児の誤飲事故が大部分を占めています。また、一番多いのは「たばこ」です。たばこについての相談件数は、1日平均10件以上で、加熱式たばこの誤飲も増えています。たばこや灰皿を子どもの手の届く場所に置かないようにしましょう。また、ジュースやビールの空き缶を灰皿の代わりに使うのはやめましょう。

▼中毒110番 一般専用電話
判断に迷ったら問い合わせを!
つくば ☎029-852-9999
(365日午前9時〜午後9時対応)
大阪 ☎072-727-2499
(365日24時間対応)
※あわてずに誤飲したものを手に持たず、お子さんの年齢や体重、誤飲したものの正確な名称、飲んだ量など事故の状況をお伝えください。
※異物誤飲(プラスチック、石、ビーズなど)や食中毒、慢性の中毒(アルコール、シンナー中毒など)や医薬品の常用量での副作用についての相談には応じていません。
▼たばこ誤飲事故専用電話
(自動音声応答による情報提供)
☎072-726-9922
(365日24時間対応)

予約不要・参加費無料・どなたも歓迎

第65回 もの忘れ予防講座



この講座は、認知症に関することやその予防に関する内容の講演を定期的に開催しています。

- ▼日時 12月16日(金) 午前10時〜11時30分
- ▼受付 午前9時40分
- ▼会場 利根町文化センター 多目的ホール
- ▼講演 「認知症になりやすい人、認知症になりにくい人、体の違いを知りましょう」
- ▼講師 総合能力研究所 所長 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 所管健康運動指導士 公益財団法人日本ボディビル・フィットネス連盟 常任理事 本山輝幸(もとやま てるゆき) 先生
- ※以前、厚生労働省認知症予防対策研究事業(利根プロジェクト)でお世話になった先生です!

結核・肺がん検診・肝炎ウイルス検診
前立腺がん検診 受付中!

病気は待ってくれません!
今年度最終です!

予約受付終了
11月15日(火)

検診名	対象	日程	自己負担	検診内容
結核・肺がん検診 (喀痰検査)	肺がん検診：40歳以上 結核検診：65歳以上	【会場】利根町民すこやか交流センター 【日時】 ●11月21日(月) ①9時 ②9時30分 ③10時 ●11月22日(火) ①9時 ②9時30分 ③10時	・レントゲン検査：無料 ・喀痰検査：1,000円	・胸部間接レントゲン検査 ・喀痰検査(50歳以上、喫煙指数600以上)
肝炎ウイルス検診 (B型・C型)	40〜70歳		1,000円	血液検査 (血中ウイルス検査)
前立腺がん検診	50歳以上の男性		1,400円	血液検査 (血中PSA検査)

計画的に受診してください。
※事前予約制です。予約定員に達した場合は終了します。生活保護世帯の方は、自己負担がありません。受け付けで申し出てください。

◆各種相談 11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
6〜8カ月児相談	12月7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。	
育児相談	12月7日(水)	10:00〜10:30の予約した時間	全乳幼児対象
わいわいサロン・食育広場	11月30日(水)	10:00〜10:30の予約した時間	全乳幼児対象
ヘルシー相談	11月24日(木) 12月6日(火)	9:00〜12:00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】
口腔相談	11月22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	11月30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】

健康レシピ

秋の根菜サラダの 柚子胡椒ドレッシング



- ◆材料(2人分)
れんこん…40g
エリンギ…20g
ごぼう…20g
さつまいも…50g
水菜…30g
オリーブ油…大さじ1
- 【ドレッシング】
ゆずこしょう…ミニスプーン 1/2 (0.6g)
酢…大さじ 1/2
さとう…小さじ 1/2
しょうゆ…大さじ 1/2
油…小さじ 1/2

- ◆作り方
①ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
②皮をしまにむいたさつまいも、れんこん、エリンギ、ごぼうを薄切りにし、オリーブ油で両面焼き、火を通す。
③器に水菜と、②を盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

- ◆栄養量(約1人分)
エネルギー 274kcal・たんぱく質 3.7g・脂質 16.4g
食塩相当量 1.6g

◆ひとことコメント

【おまけレシピ】手作りゆずこしょう
青ゆずの皮 50g / 青唐辛子の皮 50g / 塩 3g
①青ゆずの皮、青唐辛子の皮を粗く刻み、塩と一緒にフードプロセッサにかけて滑らかにする。
※風味が格段によいので、鍋物、おでんなどに大活躍です。