

はつらつトレーニングについて・・・

内容	5つのトレーニングマシンを使い、衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。
利用日	月～金曜日午前中の予約時間内
利用時間	40～50分程度
利用回数	週1回程度(毎回予約制) 曜日固定はできません
利用期間	1年間
利用料	1回100円

●問い合わせ・申込先 保健福祉センターの窓口または ☎68・8291 いしがいい支援係まで

②トレーニング開始日の決定

●利用開始までの流れ

\*利用決定した方へ電話連絡いたします

①説明会への参加(1時間30分程度、日時

は決定者に通知)

●申し込み受付日時

令和5年11月28日(火)・29日(水)、両日とも

午前9時～午後5時

\*申し込み人数が定員を超える場合は、抽選と致します

●定員 12名

\*今回初参加の方を優先させていただきます

●対象者 65歳以上で利根町に住所を有する

方 運動制限のない方(介護保険事業対象者・

要支援・要介護の方は除く)

5つのトレーニングマシンを使ったトレーニング「はつらつトレーニング」令和6年1

月、2月開始生募集のお知らせ

募集のお知らせ

はつらつトレーニング

◆各種相談 11月～12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
3歳児検診	11月21日(火)	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。	
6～8カ月児相談	12月13日(水)		
育児相談 わいわいサロン	12月12日(火)	午前10時～午前11時	予約不要です。お気軽にお立ち寄りください。 (歯科衛生士による口腔相談あり。)
ヘルシー相談	12月5日(火)	午前9時～12時の予約した時間	管理栄養士による栄養相談【前日までに予約】
精神保健相談	12月12日(火)	午後1時30分～午後3時45分のうちの予約した時間	専門職による精神保健相談【1週間前までに予約】
口腔相談	11月28日(火)	午前9時30分～午後1時45分のうちの予約した時間	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22日(水)	午後1時30分～午後3時30分のうちの予約した時間	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

青菜のうまみ酢あえ



◆うまみ酢 材料(作りやすい分量)

A	酒	1/4カップ(50g)
	砂糖	15g
	酢	25g
	塩昆布	3g
	みそ	30g

◆材料(2人分)

小松菜	150g
しめじ	30g
削り節	1g
うまみ酢	大さじ2

◆作り方 調理時間 15分

<うまみ酢>

- ① Aの調味料を鍋に入れて火にかける。
- ②沸騰したら火を止めてみそを溶き入れる。

<青菜のうまみ酢あえ>

- ①しめじは石づきを切り落とし小房にわけておく。
- ②小松菜としめじを沸騰した湯で茹でる。小松菜は冷水にとりよく絞り3cmの長さに切る。
- ③小松菜としめじをうまみ酢であえ、器に盛って削り節をかける。

◆1人あたりの栄養量

エネルギー 49kcal・たんぱく質 2.7g・脂質 0.5g・食塩相当量 0.5g

◆ひとことコメント

うまみ酢のみそはあえて火を通さずにあとから加え、風味を生かすのがポイントです。うまみ酢は多めに作り常備しておく、さまざまな料理に使うことができます。

オリーブ油を加えればドレッシングに、からしを加えればからしみそになります。冬にはお鍋のポン酢の代わりにいかがですか？今回は作りやすい分量でご紹介しましたが、ご家庭の人数に合わせて量を調整して1週間を目安に使い切ってください。

食育ピクトグラム

農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。



4番目のテーマは「生活習慣病の予防」です。

生活習慣病の予防には適正体重の維持が欠かせません。運動と食事の両方に気を配ることが重要です。食事面では①減塩(1日男性7.5g女性6.5g)②野菜を1日350g以上とる③主菜は肉より魚をこころがける(魚の油がコレステロール値を下げる働きが期待できます。)できる範囲で意識してみましょう。また規則正しい睡眠で十分な休養をとることも大切です。



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

▼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24時間対応)

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って、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)

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、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。

誤飲事故のうち、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件以上になります。また、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。



令和5年度 大腸がん検診の最終受付期間のお知らせ

病気は待ってくれません！今年度最終です！

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。令和5年度の大腸がん検診は今回が最終となります。まだ受けていない方はこの機会をご利用ください。大腸がん検診は、2日間の便をとって、提出する簡単な検査です。

検診名	対象	回収場所・検体容器受付期間	検診料金	検診方法
大腸がん検診	40歳以上の方	【会場】利根町保健福祉センター 11月20日(月)～27日(月) 12月4日(月)～8日(金) 午前9時～正午まで(土日祝日を除く)	●500円 (検体提出時に徴収) ※問診表の記入も忘れず をお願いします	検便 (便潜血検査2日法)

※検体容器の配布は12月7日(木)までです。



茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成20周年記念大会8名が受賞されました!!

茨城県で住民参加型の介護予防であるシルバー体操指導士養成事業はモデル事業から始まって20年目となりました。そこで茨城県から、15年以上活動している指導士の表彰があり、利根町から8名が受賞されました。

茨城県のシルバーリハビリ体操の発足と共に歩む利根町のシルバーリハビリ体操は、これからも歴史は続き、盛り上がりも、未永く続くと思います。利根町としても、これからもシルバーリハビリ体操を応援していきますので、多くの皆様もどうぞご参加頂きますよう、よろしく申し上げます。