



- いきがい支援係 ☎ 68・8291
- **問い合わせ・申し込み先**
- ② トレーニング開始日の決定
- ① 説明会への参加（1時間30分程度、日時は決定者に通知）
- **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
- * 申し込み人数が定員を超える場合は、抽選といたします
- 3月26日(火)・27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、抽選といたします

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ったトレーニングです。加齢による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



5つのトレーニングマシンを使った「はつらつトレーニング」

令和6年5月6月開始生 募集

【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）

* 今回初めて参加する方を優先させていただきます

ただきます

【申し込み方法】利根町保健福祉センター

窓口または電話で受け付けます

【定員】 10名

健康レシピ

さばの薬味ソース焼き



- ◆作り方
- ① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにしてAの調味料と混ぜ合わせる。
 - ② オーブンを250℃で予熱しておく。
 - ③ 天板にクッキングシートを敷き、さばをのせて①をかけ、オーブンで15分ほど焼く。
 - ④ ③を焼き汁ごと皿に盛り、付け合わせの野菜を添える。

◆ひとことコメント

まさばを使用した塩分控えめな主菜です。減塩ながらも香味野菜を使ったソースがとてもおいしく、ごはんがすすむ一品です。

魚にソース類をかけて焼く際、オーブンを使用すると仕上がりがきれいです。

また、焼きムラを防ぎしっかりと焼き上がります。

さばにはEPAという良質な脂が含まれており、血液の流れを良くする作用や中性脂肪を減らす働きがあります。EPAを多く含む青魚を積極的に食べることで、血栓の予防と改善が期待できます。

オーブンを使用しない場合は、魚焼きグリルの網の上にアルミホイルを敷いて代用できます。

◆材料（2人分）

まさば	2切れ（200g）
にんにく	1片（6g）
しょうが	1片（6g）
長ねぎ	10g
ごま油	大さじ1/2
A コチュジャン	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
付け合わせの野菜	お好みで

- ◆栄養量（約1人分）
- エネルギー 216kcal たんぱく質 21.6g
- 脂質 20.0g 食塩相当量 0.9g
- ◆調理時間 20分

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。

7番目のテーマは「災害への備え」です。

いつ発生するかわからない地震や大雨などの災害に備えて、平時から食料品の備蓄があると安心です。

おすすめは日常食品を多めに買い置きしておき、古いものから順に使い、消費した分を補充するローリングストックです。普段の買い物の範囲で備えることができる上に、災害時に食べ慣れた食品を食べられることは心の安定にもつながります。平時から災害を意識した食の備えをしましょう。



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

☎ 0297-68-8291

fax 0297-68-9149

3月は自殺防止月間です！
誰も自殺に追い込まれることのない“生き心地の良い社会”を

新型コロナウイルスの発生・蔓延に伴い、マスクの着用や外出控えから一転、現在は発生前の生活に戻りつつあります。しかし、“今まで通りの生活”にすべて戻れているわけではありません。感染の不安や、孤立感などまだまだ抱えている人も多く、国内の物価高騰も重なり、様々なストレスが知らず知らずのうちに蓄積され、心の不調の原因となることもあります。つらい時や苦しい時、ひとりで抱え込まず相談することが大切です。

【こんなサインはありませんか？】

- 元気がない、表情が暗い
- 遅刻、欠勤（欠席）が増えた
- 食欲が減った
- 体調不良を訴える
- お酒の量が増えた
- 今まで楽しんでいたことが楽しめない
- 周囲との交流を避けるようになった
- 「消えてしまいたい」などと口にする

いつもと違う気になる言動が見られた場合、それはこころのSOSかもしれません。相談機関への相談や医療機関への受診といった早めの対応が必要です。身近にいつもと違う様子の気になる方がいたら、“声をかける”“話を聞く”など勇気をもって行動してください。

【各種相談窓口のご案内】

- 茨城いのちの電話
 - ・つくば相談電話 029-855-1000
 - ・水戸相談電話 029-350-1000
- 【つくば・水戸とも、原則24時間受付。毎月29日から月末および不定期で月に数日は、午後10時から翌日午前8時まで夜間受付（休止あり）】
- 自殺予防いのちの電話 0120-783-556（フリーダイヤル）
 - 毎日 午後4時から9時
 - 毎月 10日 午前8時から翌日午前8時まで

- いばらきこころのホットライン
 - 時間 9～12時/13～16時
 - （祝日及び年末年始を除く）
 - 月～金 029-244-0556
 - 土日 0120-236-556
 - （相談専用ダイヤル）

◆各種相談 3月～4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	3月27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 わいわいサロン	4月10日（水）	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。
ヘルシー相談	4月9日（火）	午前9時～正午のうち予約した時間	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	4月9日（火）	午後1時30分～3時45分のうち予約した時間	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	3月26日（火）	午前9時30分～午後1時45分のうち予約した時間	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	3月27日（水）	午後1時30分～3時30分のうち予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談【前日までに予約】