

駒形健康づくり通信

令和5年6月1日 第3号
発行:(こまがた元気会)
健康づくりサポートチーム
連絡先:駒形地区公民館
0241-27-8515

この通信は、健康づくりに役立つ情報を発信しています

「健康づくりサポートチーム活動開始」

さる、4月12日(水)金森集落いきいきサロンにおいて健康づくりサポートチームによる健康相談会を実施しました。

当日はサロン会員8名参加のもと、サポートチームメンバー(保健師、看護師、管理栄養士)の3名と塩川総合支所の保健師さん2名にも同席いただき体重、血圧測定、食についての講話を行いました。質問時間の中では、講話を聞いての感想の他に、普段感じている食や健康に関する疑問も出されアドバイスを行いました。和やかな雰囲気の中健康づくりについて理解を深める機会となりました。

※あなたの地区でもサポートチームを活用してみませんか!!



「のるーと喜多方」体験談

のるーと喜多方を利用して、アイデミきたかたの見学(要予約)に行ってきました。

数日前にスマートフォンの専用アプリで、乗車日と施設への希望時刻を入力予約。

当日は、スマホに自宅に迎えに来る時間が送信されてきて、時間通りに自宅前に迎えの車が来ました。アイデミの見学を終えてからは、メンバーそれぞれが帰りの「のるーと」を「今すぐ乗車」で申し込みしたところ、すぐに迎えの車が来て無事に帰宅する事が出来ました。乗り継ぎ無しで目的地に行く事が出来料金は片道400円とお安く、スマホアプリからでも、電話からでも予約できます。

私もそろそろ、免許返納を考える年齢ですが、この仕組みを知り買い物、通院への不安が減りました。これから運行範囲も広がるそうなので、皆さんも乗車体験のうえ、利用をおすすめします。

※「のるーと喜多方」について市の説明会も希望により開催できます。

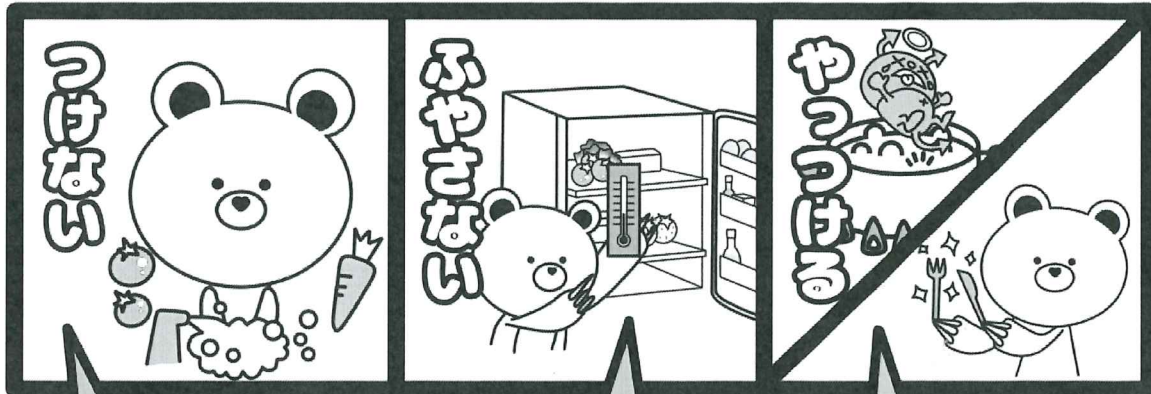


家庭で出来る食中毒予防

6~10月の高温多湿の時期は食中毒に注意が必要です。

地域情報

令和5年4月1日付で、塩川総合支所に遠藤浩子さん・天井夕貴さんの2名の保健師さんが異動になります。お世話になります。



つけない



ふやさない



やっつける



手洗い。
野菜や魚はしっかり
洗いましょう

適切な温度で
保管
迅速冷却

加熱を十分に
調理器具は
清潔に

熱中症に気をつけて!

高温多湿な環境に長くいると危険なのが熱中症。徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態となります。

対策として、水分補給と暑さを避けることが大切!

☆エアコンや扇風機の温度調節をこまめに!
(体に直接あたらないように)

☆直射日光を避けよう!
(すだれやカーテンの活用、外出時の帽子・日傘)

☆水分・塩分などの補給をこまめに!
(室内でも、外出時でも、喉が潤いていなくても)

enjoy
summer



夏の献立~干しなす

干し茄子の
味噌炒め

【野菜を干すメリット】

かさが減り沢山食べられ、炒めや揚げもすぐにでき野菜の甘み、旨味も凝縮します。

【干し茄子の作り方】

準備するのは茄子4個、目粗い^{ざる}笊または干し網(干した茄子はほうっておくと黒ずむので、調理する分だけ干す)茄子はへたを取り、5mm厚さの斜め切りにして^{ざる}笊に並べ干す。ひなたに3時間程干す。表面がカサカサに乾き、中に水分が残っているくらいの「半干し」にする。

材料 (2人分)

干し茄子	4個分	青じそ	
みそ	大さじ2		15~20枚
ごま油	大さじ2	砂糖	
			大さじ2弱

【作り方】

- 1 フライパンにごま油を熱し干し茄子を炙る程度に炒める
- 2 みそ、砂糖を加え全体を混ぜたら火をとめる
- 3 青じそはちぎって加え、ざっと混ぜる