

# 駒形健康づくり通信

令和5年10月1日 第4号  
発行:(こまがた元気会)  
健康づくりサポートチーム

## 今年度の集団健診が始まります

年に1回、健康確認する大事な健診です。

忘れずに受診しましょう。地区指定となっておりますが  
どの日程でも受診できます。受付時間は午前8時から10時です。

『新型コロナウイルス感染症』

過去の病気では  
ありません!

今、感染者が増加しています。感染から  
身を守るためにも、基本的な感染予防対  
策を行いましょう。

健診月日	健診会場
10月	5日(木) 塩川保健福祉センター
	6日(金) 塩川保健福祉センター
	28日(土) 駒形地区公民館 <small>(サロンジェの 駐車場をご利用下さい)</small>
	30日(月) 堂島地区公民館
	31日(火) 姥堂地区公民館 <small>(姥堂こども園 駐車場をご利用下さい)</small>
11月	6日(月) 塩川保健福祉センター
	7日(火) 塩川保健福祉センター



★こまめな  
換気!

★場面に  
応じた  
マスクの  
着用!



★手洗い、うがい  
手指消毒の励行



※詳細については事前に郵送されている「令和5年度喜  
多方市各種健診のお知らせ」を確認してください。

※番号札を午前7時30分から配布します。

※お問い合わせ先：塩川総合支所 住民課

市民サービス班 電話27-2019

## 駒形地区文化祭

健康相談、介護相談を行います。

血圧・体脂肪率・肥満度測定し健康管理に向けた  
栄養等のアドバイスを行います。

また、「介護保険について知りたい」「もの忘  
れがひどくなってきた」「家族の介護が大変」  
など介護全般の相談に応じます。

お気軽にお越しください。

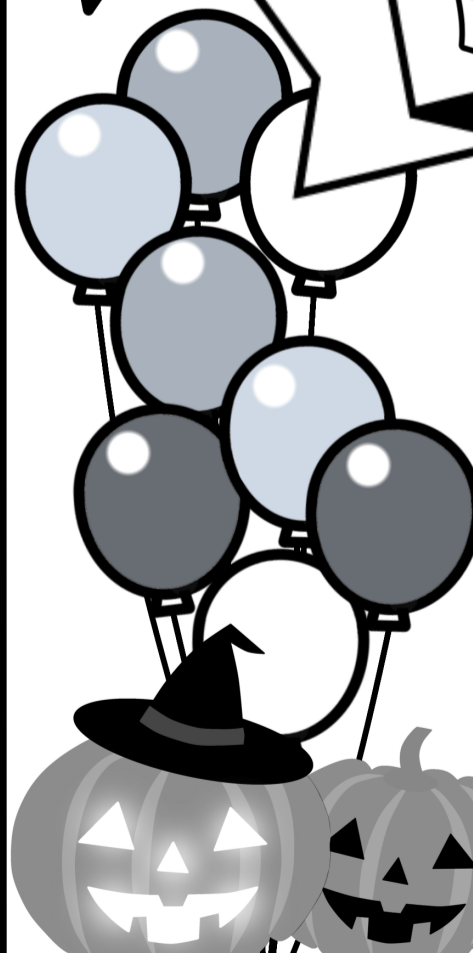
相談日時 10月21日(土) 9:30~15:00

10月22日(日) 9:30~12:00

会場 駒形地区公民館

対応 健康づくりサポートチーム

喜多方市地域包活支援センター





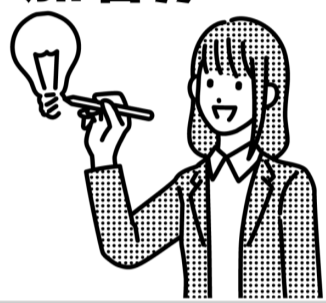
# 「ふれあいいいきサロン」をご存知ですか？

「ふれあいいいきサロンは」は、住み慣れた集落等の身近のところで、高齢者の方々をはじめ地域の皆さんが、生きがいを持ち健康で楽しい生活を送れるよう仲間づくりや交流する場『集いの場』を設け、喜多方市社会福祉協議会の支援を受けて行う活動です。駒形地区では平成19年発足の上窪、令和3年度以降に田中、竹屋、金森、このたび9月には深沢と上原集落でスタートし、合わせて6サロンが活動しています。立ち上げに向けては「お試しサロン」や他にミニサロンなどもありますので、お気軽に社会福祉協議会窓口(塩川支所27-3948)に御相談ください。



社会福祉協議会  
塩川支所  
27-3948

活動内容も参加者が自由に計画できます。



活動内容一例  
茶話会、レクリエーション、健康体操、手芸、園芸、料理、ミニ旅行など



健康づくりサポートチームがお伺いし、健康相談などを行うことも出来ます。



※集落を単位に参加者が自主的に運営します。参加者はおおむね65歳以上の高齢者が対象です。  
※年間12回以上開催することで助成金があります(年度途中からの場合は月数で按分)。区長さんから申請いただきます。

## 秋の献立

～柿を使ったレシピ～

**【柿のサラダ2人分】**

材料

- キャベツ 300g
- 塩 小さじ1
- 柿 1個
- マヨネーズ 大さじ2

**【柿の白和え2人分】**

材料

- 柿 1個
- 木綿豆腐 1/2丁(150g)
- A(砂糖:大さじ1/2)
- しょうゆ:小さじ1と1/2
- 白すりごま:大さじ1

秋は果物の美味しい時期です。美味しい果物を献立に取り入れてみましょう。柿は『柿が赤くなると医者が青くなる』といわれるほど栄養価の高い果物です。ビタミンCをはじめカロテンや食物繊維などの健康成分が凝縮されています。柿1個でビタミンC1日分の必要量をほぼまかなえます。柿に含まれるビタミンCとタンニンには血中のアルコール分を外へ排出する働きがあるそうです。また酵素「カタラーゼ・ペルオキシダーゼ」がアルコールの酸化、分解を促すために血中アルコール濃度の上昇を防ぎます。二日酔いにはもってこいの効果があるようですが、くれぐれも飲み過ぎはいけません。

- 【作り方】**
- 1 キャベツは太目の千切り分量の塩でもみ、しばらく放置する(10~15分くらい)
  - 2 柿は皮をむき種を除きいちょう切り
  - 3 キャベツを軽く絞って、柿とともにマヨネーズで和える。
- 超簡単なサラダです。

- 【作り方】**
- 1 豆腐はキッチンペーパーに包んでハットなどに入れ、上から重石になるようなものに乗せて15~20分しっかり水切りをする
  - 2 豆腐はざるで裏ごしして『A』を加えてよく混ぜる
  - 3 柿は皮と種を除いて7ミリ角に切り、食べる直前に②のあえ衣で和えて器に盛り付ける

次回第5号は12月の発行予定です。