駒形健康づくり通信

令和８年９月１日 第15号
発行：こまがた元気会
健康づくりサポートチーム

集団健診の日が間近です。お忘れなく受診を！

今年も健診の時期になりました。年に１回の自分の健康チェックのため必ず受診しましょう！（詳しくは市から配布されている「けんしんのお知らせ」をご覧下さい。）

駒形地区の実施日・会場

◎9月11日（金） 駒形地区公民館（※他の会場での受診もできます。）
・集団健診を受ける場合は、電話かWEBで予約
・電話：050－3605－8671
（9月2日（水）～9月8日（火）9:00～17:00 土・日・祝日を除く）
WEB：けんしん予約サイトの二次元コードから
・施設健診は、医療機関に直接予約

けんしん予約サイト

～こんな人は健診が必須！～
＊健診を受けたのが１年以上前
＊最近、運動不足でお腹まわりや体重が気になる
＊お酒を飲む日が多い・煙草を吸う
＊忙しく、生活が不規則になりやすい
＊家族に糖尿病・心臓病・脳卒中などになった人がいる　など



防災を考えよう！
「日頃の支え合いが、いざというときの力になります」

～9月1日は「防災の日」、そして9月は「防災月間」～



＜喜多方市社会福祉協議会塩川支所からのメッセージ＞

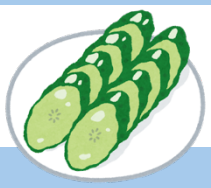
近年は地震や豪雨などの自然災害が全国各地で発生しており、駒形地区でも山林火災が発生するなど、いつ私たちの地域で災害が起こるかわかりません。
☆（ポイント）災害への備えは、食料や飲料水の備蓄だけではなく、「地域のつながり」を育むことも大切な備えの一つ。
特に高齢者や障がいのある方、子育て世帯などは、災害時に周囲の支えが大きな安心につながります。普段からあいさつを交わし、顔の見える関係を築いておくことで、「困ったときはお互いさま」の支え合いが生まれます。
☆当支所は災害時に福祉避難場所として指定されています。
福祉避難場所とは：高齢者や障がいのある方など、一般の避難所での生活に特別な配慮が必要な方を受け入れるための避難場所です。原則として、一般の避難所での状況や本人の心身の状態などを踏まえ、市の調整により開設・受け入れが行われます。
⇒福祉避難場所の役割をご理解いただくとともに、日頃から非常持出品や避難経路の確認など、ご家庭での防災対策を進めましょう。
「備えは今日から、安心は地域のみんなで。」

『こまがた☆しゃべり場』が 7 月からスタートしました！

『お茶の間保健室』改め『こまがた☆しゃべり場』としてリニューアルしました。
7月28日（火）の開催日に参加の皆さんは、お茶を飲みながら、おしゃべりをして楽しいひとときを過ごしました。
おしゃべりすることは元気のくすり!!　気軽に足を運んでみませんか!?
※原則として毎月第4火曜日の9時から「よっか」で行います。



季節の献立 ～きゅうりをもっと食べよう!～



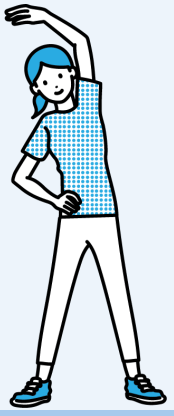
きゅうりの効能

主な栄養分はビタミンC・E・K、葉酸など

☆注目すべきはカリウム
- 水分代謝を促す働きがあり、尿の出が良くなり、むくみが解消されます。
- ナトリウム（塩分）の排出をスムーズにする作用があり、高血圧の予防に役立ちます。

☆きゅうり特有の青臭さは「ピラジン」
- 血液をサラサラにして血栓ができるのを防ぎ心筋梗塞の予防にもなります。

☆何より 95％を占める水分も夏にはありがたい水分補給になります。



～キュウリもみ～

大量のキュウリがあったらまずキュウリもみ⇒そしていろいろと変化も楽しもう！

＜材料＞
- キュウリ・・あるだけ何本でも
- 塩　　・・キュウリの 2％（キュウリ 300g なら塩 6g）

＜作り方＞
1. 洗ったキュウリを熱湯に 1～2 秒くぐらせる（色が鮮やかになる）
2. うす切りにする　スライサーを使えば楽です
3. キュウリの 2％の塩をまぶす　しんなりするまで 5 分くらい置く
4. しんなりしたキュウリの水気をよくしぼる　水気が出なくなるまでしぼる
5. 保存容器に入れ、冷蔵庫で 3～4 日保存



＜キュウリもみからの展開＞
1. 戻したわかめと輪切りの竹輪をプラス・すりゴマ甘酢で味付け
2. 春雨とほぐしたカニカマと炒り卵をプラス・ごま油と甘酢
3. シーチキンをプラス・マヨネーズであえる
4. シソの葉と生姜の千切りとみょうがのみじん切りをプラス・ぽん酢で味付け
5. 市販の味付けメンマまたはザーサイの細切りをプラス・ごま油の風味づけ
6. 市販の味付けもずくとちりめんじゃこをプラス・味付けもずくの味のみ