

11月16日～30日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
17 金	滝の間介護予防教室	滝の間コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
20 月	交流サロン「らべんだー」	塙川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くに来たついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談	塙川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に相談に応じます。お気軽においでください。担当保健師 伊勢
	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	あった会	ファガス(シーガル)	午後2:00～午後3:30	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
21 火	強坂介護予防教室	強坂公民館	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
	八森健康教室	八森第1コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話ほか。 八森第1・第2・第3自治会の方はどなたでもご参加ください。
	めんちょひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:「リトミック」歌って踊って楽しみましょう! 講師:Erina音楽教室 工藤絵里奈先生
22 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:中山朱子相談員
	離乳食教室	八森保健センター	受付:午前9:30～午前10:00	対象:平成29年6月～平成29年7月生まれ 参加希望の方は17日(金)までお申込みください。 申込先:福祉保健課健康推進係 ☎76-4608
24 金	横間介護予防教室	横間コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
26 日	もりのカフェ	榑台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。どなたでもお気軽においでください。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者:岩館第2地区にお住まいの方 参加費:1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
27 月	行政相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～午前11:30	担当:辻正英委員
	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
28 火	椿健康教室	椿自治会館	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話ほか。椿自治会の方はどなたでも参加ください。
	小手萩介護予防教室	小手萩多目的集会所	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
	浜田健康教室	浜田地区コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容:「健康講話・健康相談」 テーマ「冬のヤケドに気をつけましょう」 浜田自治会の方はどなたでもご参加ください。
	めんちょひろば	塙川子ども園 現地集合	午前10:00～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:塙川子ども園で、園児と一緒に遊びます。
29 水	生き生き健康教室	八森保健センター	午前10:00～午後3:00	対象:脳卒中後遺症者 内容:健康チェック・理学訓練 ※参加希望者は八森保健センターへ ☎77-4050
	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:大高アツ子相談員
30 木	1歳児健康相談	八森保健センター	受付:午前9:30～午前10:00	対象:平成28年10月～平成28年11月生まれ

健康はっほう21ひろば

食生活について一緒に学びませんか

栄養改善推進員は、食を通じた健康づくりに関心のある50歳～60歳代の女性が集まり、年5～6回ほど、食生活について学び、得た知識を我が家で実践し、友達や近隣に伝えていく…そんなボランティア活動をしています。

現在、栄養改善推進員としては15名の方が活動しています。

最近実習した献立を紹介します。

10月26日、ファガス調理室で、能代市在住の長岡雅子栄養士の指導で、「秋に楽しむ旬の味覚」をテーマに実習しました。

今日の献立は、

- 秋鮭のマリネ
- 焼きねぎの柚子こしょう和え
- さつまいもと小松菜の味噌汁
- ミニアップル
- 人参のしりしり の5品です。

参加者は長岡栄養士の説明を受けた後、2グループに分かれて実習開始です。

毎日家族のために、台所で頑張っているベテラン主婦の推進員、普段は目分量で入れている調味料を、この日はきちんと計量し分量どおり準備します。

レシピで分量や手順を確認し、グループで協力して作っていきます。



参加した推進員の感想です。

○秋鮭のマリネはサラダ感覚で食べられてよかった。少し多めに作って作りおきも大丈夫なので、違う魚でもやってみます。

○焼きねぎは柚子の香りが効いて、たれもとてもおいしく白いご飯に合っていました。お酒のおつまみや一品欲しい時に助かります。

○味噌汁は薄味でしたが、出汁が効いていました。普段の我が家の味噌汁の塩分が気になります。

○人参のしりしりは、人参の味をあまり感じさせなくて、人参嫌いの子も食べられそうです。

○次回はきのこ、大根、白菜等を使った一品料理として手軽なものを勉強したい。
とても意欲的な推進員の方たちです。



推進員の中には、ひきこもり状態にある若者の集まり「カタクリ」に参加して、おやつや非常食づくりを教えてくれる人もいます。今まで学んできたことを家族以外の場で伝達できるようになってきました。

食生活改善に関心のある方、是非一緒に学びませんか。

■問合せ・申込み先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608