



ヘルスマイトの簡単レシピで元気に長生き!



豚ロースの折りたたみカツ

【1人分】 エネルギー 246 kcal カロリー 塩分 1.9g

材料 (4人分)

- 豚ロース肉(薄切り): 8枚(300g) 青じそ: 8枚
- 梅干(種を除く): 3個分
- A【溶き卵: 1個分 小麦粉: 大さじ3 水: 大さじ1】
- パン粉: 2/3カップ サラダ油: 大さじ3~4
- キャベツ: 大2枚分

作り方

- Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 梅干は包丁でたたき、ペースト状にする。
- 豚肉は1枚ずつ広げて②を塗り、青じそをのせて2つ折りにする。①にくぐらせて、パン粉をつける。
- フライパンを中火にかけ、サラダ油を熱し、③を並べる。
1~2分したら裏返し、さらに1~2分カリッとするまで揚げ焼きにする。
- 油を切って器に盛り、太めのせん切りにしたキャベツを添える。

~調理担当ヘルスマイトから一言~

薄切り肉なのでやわらかく、味付けは梅なのでさっぱりといただけます。トマトを添えると良いでしょう
岩間 きえ子さん(上川原区)



あこやがひろ

大河原自殺対策計画
(みんなでつなぐ心の健康づくり計画)
を策定しました

「個人の課題」として認識されがちであった自殺は、広く「社会の問題」として認識されるようになり、国を挙げて自殺対策が総合的に推進されています。その結果、平成22年以降は自殺者数が減少傾向となりましたが、いまだに毎年2万人を超えるかけがいのない命が自殺に追い込まれているという非常事態が続いています。

本町の自殺死亡率(人口10万対)は、全国、県と比べるとやや高い値で推移しています。その実情を踏まえながら、関連分野との連携を強化しつつ、「生きる」ことの包括的な支援のさらなる強化と推進を図っていくことを目的として、大河原町自殺対策計画(平成31年度~平成35年度)を策定しました。これは第2次大河原町健康増進計画と一体的に取り組んでいくものです。

○計画の一部を紹介します。

・20歳以上の町民を対象としたアンケート調査の結果、悩んでいる人に気付き、適切な対応ができる「ゲートキーパー」(「命の門番」とも言われる)の認知度は約2割にとどまっていることがわかりました。ゲートキーパーは資格の必要はなく、普段からの心掛けて誰もがなれるものです。平成31年度~平成35年

度にかけてゲートキーパー養成研修を関係者、町民のみなさまが幅広く参加できるよう促進し、生きることを支える人材養成を図ります。

ゲートキーパーの役割
気付き: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ: 早めに専門家に相談するよう促す
見守り: 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

・小中学生を対象としたアンケート結果をみると、心配をかけたくない、知られたくないとの理由から困った時に家族に相談しない人が3割前後あり、そのうち家族以外にも相談できる人がいないという人も1割弱いました。平成30年度は大河原小学校6年生を対象に「こころが健康であるための授業」を実施し、助けを求めるサインの出し方等について学ぶ機会を設けました。今年度は町内3小学校に範囲を広め実施していきます。

一人ひとり、地域行政が一体となり、互いに支えあふ地域ぐるみでの取組みを推進していきます。
健康推進課 健康推進係・保健予防係
☎0224-5118623

「フレイル」をご存知ですか?

フレイルとは①心身機能(心身の働き) ②生活機能(生活行為を営む能力) ③社会的機能(孤立せずに社会とつながる意欲と行動力)の3つの機能が徐々に低下して要介護状態に近づく状態です。

フレイル予防には日々の生活において、バランスのとれた食事・運動・社会参加などが大事になってきます。社会参加とは趣味活動・町内会・老人クラブ・ボランティア活動などの通いの場への参加であり、こつこつとした活動が心身機能を高めます。ご自身に合った通いの場に参加することで、健康寿命を延ばしましょう。

介護の知識



知識



大河原町には様々な通いの場があります

地区には健康づくり活動、ふれあいいきいきサロン等の様々な通いの場があります。その他にも、次のような通いの場があります。

◆スポカフェ「ふらっとほーむ」(介護予防サポーターが中心となって実施)

日時 午後1時30分~午後3時
毎週火曜

◆デイサービス等の事業所で実施している週1回の介護予防の通いの場

65歳以上で生活不活発により身体機能の低下があつて運動・活動が必要とするが、ご自身で通うことが難しい方等を対象にしています(介護の認定を持っている方は除きます)。6か所の事業所で実施、送迎を行っております。ご希望の場合は、福祉課高齢福祉係へお問い合わせください。

☎0224-51312115

やったね! 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(3/7)の結果より

