



ヘルスマイトの簡単レシピで元気に長生き!



ツナ人参シリシリ

【1人分】 エネルギー 126kcal カロリー 塩分 0.8g

材料 (4人分)

人参: 大 1本 (200~250g) 卵: 2個 ツナ缶: 1缶 (油漬け) しょうゆ: 小さじ 1 塩: 少々 コショウ: 少々 サラダ油: 小さじ 2 (※お好みで粉末だし小さじ 1程度)

作り方

- ①人参は皮をむき、スライサーで細切りにする。ツナ缶は油と分けておく。
- ②フライパンを火にかけ、サラダ油とツナ缶の油で人参を 3~4分しんなり風味よく炒め、軽く塩・コショウしてさらに炒める
- ③油を切ったツナにしょうゆをまぶしてから②の中に散らし、溶き卵を全体にかける。
- ④人参と溶き卵を軽く混ぜ合わせて、ふんわりと卵に火が通ったら、火からおろして盛り付ける。

~調理担当ヘルスマイトから一言~

人参・卵・ツナのいつもある 3つの材料で、パパッとおいしく作れます。人参の皮には栄養がありますが、色よく作る場合は皮を薄くむいたほうがいいです。ツナは旨みのある油漬けを使用し、その油とともに人参を炒めることで人参臭さが緩和でき、脂溶性の栄養素カロテンの吸収もよくなります。

安藤 礼子さん (新田町区)



すこやかひろ場

今日から始める子ども事故予防

子どもの事故は家庭内でも思わぬところで起こります。事故が起きてから後悔することのないように、大切なのは、まず事故の原因を知ることです。そして、予防を実践することです。いつもの生活のなかでできる小さな工夫や対策が大きな事故を防ぎます。

○予防できる事故から対策を
1~2歳児の事故の大半が家のなかで起きているため、家のなかの物の整理が事故予防の基本です。子どもには、おもちゃ(遊具・物・楽しい物)と道具(目的をもって使う物)との区別がなく、どんな物にも興味を持ちます。触ってほしくない物は子どもの手の届かない所に片付けましょう。部屋を片付けることで、つまずきや誤飲・誤えんも防げます。

○もしものときに備えて

しっかりと対策をしていても、事故が起こってしまうこともあります。いざというとき慌てずに対処できるように対処法を必ず確認しておきましょう。下記に事故が起こってしまったときの対処法を一部記載します。呼吸や意識がないとき、ぐったりしているときは、すぐに救急車を呼びましょう。

●おぼれ

呼吸や意識がないとき、ぐったりしているときは、すぐに救急車を呼んでください。水を飲んだときは肺炎を起こす可能性があります。必ず病院へ受診してください。

●頭を打つ

意識や出血、全身状態をよく観察します。意識がない、出血がひどい、意識があっても反応が弱い、繰り返し吐く、けいれんがあるときは救急車を呼んでください。

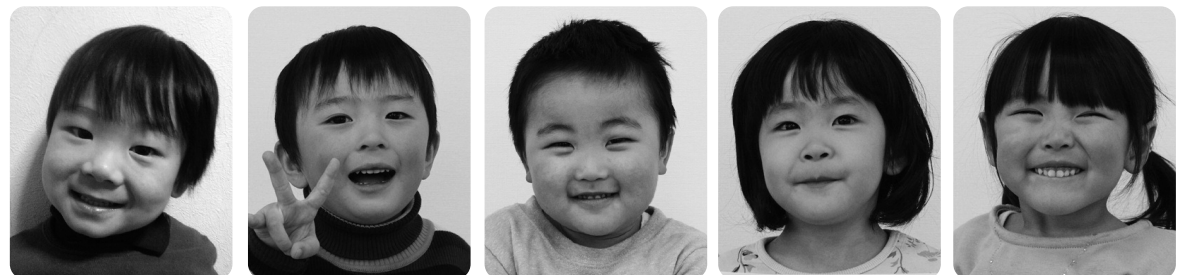
●誤飲・誤えん

何を、どのくらいの量を飲んだか確認します。のどに詰まったら呼吸できないうちは、すぐに救急車を呼んでください。

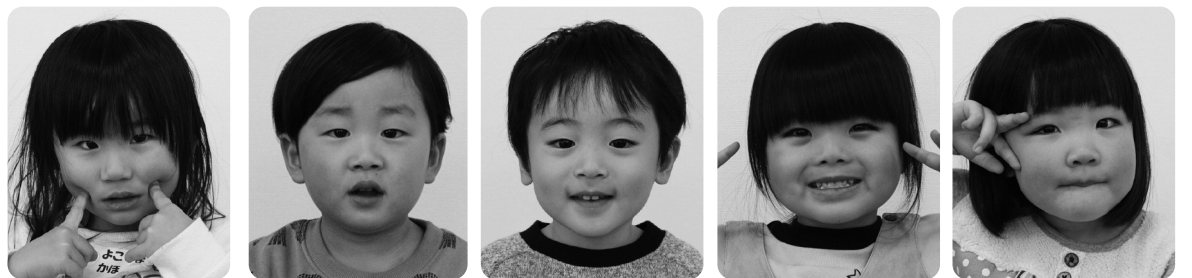
やったね!

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(1/10)の結果より



川口 由登さん 鈴木 絢登さん 菅野 大和さん 加茂 里音さん 山家 千早さん



横山 花帆さん 菅野 瑛月さん 関 輝音さん 高橋 采愛さん 古積 ゆめさん

このページについての問い合わせ先▶健康推進課 ☎0224-51-8623

介護の知識

「土曜つめカフェ」をご存じですか?

「土曜つめカフェ」は誰もが気になる物忘れ(認知症)について、専門職に気軽に相談できる場所として、にぎわい交流施設1階ロビーを会場に毎週土曜日に開催しています。カフェのオープン時間は、午前10時から正午までの2時間、時間内であれば自由な時間で利用できます。参加費は無料。町民の方なら、どなたでも参加できます。

月1回、手作業を楽しむイベントとして、季節の飾り物作りやお菓子作りなどを企画(材料費300円)しています。

2月と3月に手作業イベントも予定しています。

お茶を飲みながら、おしゃべりや体操などを一緒に楽しみましょう。

また、認知症や介護の相談は専門職が個別に対応可能です。明るく専



門職がお待ちしていますので、お気軽にご利用ください。

参加者の声

認知症は身近な問題、相談ができる場所が身近にできてうれしい
集える場所ができて良かった、手作業がとっても楽しい
散歩途中の短い時間でも利用できて良かった



【手作業イベント】

- ▶ 2月2日(土) 節分、豆まき、鬼退治
- ▶ 3月2日(土) ひなまつり、桃の節句を祝おう



※土曜つめカフェの開催日等は、「おしらせ」の「町民カレンダー」に掲載しています。
【問合せ】 地域包括支援センター ☎0224-51-5113 480