

すこやかコラム 「禁煙にチャレンジしてみませんか」

喫煙は自分だけでなく周囲の大切な人の命を奪い得る危険因子です。禁煙に遅すぎることはありません。

ステップ1 禁煙への準備

○禁煙する理由と禁煙開始日を決め、周囲の人にその決心を伝える！

○吸いたくなる状況を把握し、対策を立てる

イライラした時は深呼吸をする、喫煙場所やタバコを買っていた場所に行かないなど具体的に考えておきましょう。

○離脱症状対策

不快な症状のピークは禁煙開始後2、3日目くらいまでで、1週間程度で消失します。依存度が高い人は禁煙補助薬の準備を。

ステップ2 禁煙開始

○気持ちに踏ん切りをつけ、きっぱり禁煙する！

減らす、軽くする、加熱式への変更は失敗のもと。タバコ、灰皿、関連グッズは処分する、大切な人と約束を交わすなどの「サヨナラの儀式」が役立ちます。

○辛い時は気をそらす

深呼吸、水を飲む、ストレッチ、うがい、歯磨きなどの「代替りの行動」を。

○禁煙後に現れる「良いこと」探しのクセをつける

呼吸が楽になる、ご飯がおいしくなる、体が軽く感じるなど多くのメリットを実感できます！

ステップ3 禁煙継続

○「1本だけ」の衝動に注意

誘惑に負けて1本吸ってしまうと半数以上の人があつという間に元の本数に戻ってしまいます。「代替りの行動」とれば吸いたい衝動は1分程で収まります。

○うまくいかない時は、禁煙外来へ

禁煙治療（禁煙補助薬やカウンセリング）により、比較的「楽に・より確実に・安く」禁煙できます。



鈴木 碧さん



小幡 湊斗さん



菊地 礼生さん



倉繁 杏さん



関口 結さん



高橋 充さん



阿部 永治さん



八島 愛龍さん



長山 瑛太さん



及川 巧さん



渡邊 麻比さん



平地 歩夢さん



渡邊 絢心さん



山路 叶真さん



高橋 悠翔さん



高橋 明希さん



鈴木 新さん



加藤 偉地さん



高橋 希望さん



桃野ひまりさん



齋藤 結咲さん



小林 美織さん



橋本 結愛さん



我妻 沙耶さん

やったね！



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(7/9)の結果より



ひじきとにんじんのサラダ

1人当たりの栄養価：エネルギー 110kcal カロリー 塩分 0.7g



※写真は1人分

材料 (4人分)

- ・長ひじき：6g
- ・にんじん：1本
- ・ピーマン：2個
- ・玉ねぎ：1/2個
- ・いり白ごま：小さじ1
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・ごま油：大さじ2
- ・砂糖：小さじ1
- ・酢：大さじ2
- ・塩：少々

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水に浸して戻し、食べやすく切ってさつとゆで、水気をきる。
- ②にんじんとピーマンは千切りにしてさつとゆでる。
- ③玉ねぎは薄切りにして冷水にさらし、水気を絞る。
- ④下準備したひじき、にんじん、ピーマン、玉ねぎを合わせてAであえる。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

酸味が効いていてさっぱりしているので、これからの暑い季節におすすめの一品です。1日の野菜摂取目標量は350g。この1品で約80gの野菜量になります。 及川 千恵さん(末広区)



は つ ら つ 通 信



～配食サービスについて～

町が行う「配食サービス」として、以下の内容で、高齢者のかたにお弁当を配達しています！

対象者 おおむね65歳以上の一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯で、調理や食材の調達に継続的に支障があるかた。

利用料金 1食310円で、利用料金は翌月にまとめて集金。

利用回数 月曜日～金曜日のうち週に1～2回。(お盆・お正月・祝日は休み)。

配達時間 おおむね夕方4時前後にお届けし、原則手渡しで安否確認を行う。

委託先 白石あけぼの園「桜花」

その他 ①不在時の受取先が2か所必要。利用するかたが近所のかた等に依頼していただきます。
②一般的なお弁当のため、一人ひとりの体調に対応したお弁当ではありません。



最近では町が行う配食サービス以外にも、民間企業でも宅配サービスを行っています。金額はさまざまですが、ご自身の希望に合わせてサービスを選択することができるようになってきています。

配食サービスについてのご相談は下記にご連絡ください。

連絡先

福祉課高齢福祉係 ☎0224-53-2115 地域包括支援センター ☎0224-51-3480