



## 健診を受けましょう

さて暖かくなってきました、道端にも花や緑が増えて散歩にはとっても良い季節です。

健診のシーズンも迎えます。積極的に受診しましょう。

人間の病気は大きく分けると感染症（結核、インフルエンザなど）、癌そして血管の病気です。血管の病気とは動脈硬化に伴う脳卒中や心臓病、腎臓病です。癌は早期発見で治ってしまうことも現在では多く認められてきました。感染症の予防は予防接種や栄養を十分に取って休養をとって無理をしなければ防ぐことができます。血管の病気は日々の生活習慣を正すことが予防の第1歩です。

健診結果の表に眼底検査の項目があります。そこをみると実はいろいろなことが分かります。K-Wは眼底出血があったかどうか、Hは眼底の動脈に高血圧の変化があるかどうか、Sは動脈硬化が始まっているかどうか分かります。皆さん病気予防のために健診を受けて、その結果をかかりつけの先生に相談しましょう。



道又医院 医師 道又 衛



## 4月の訪問から

春の陽気に誘われ、共同の野菜畑に集まって農作業中の仮設の皆さんとお会いしました。和気あいあいとした作業の様子から日頃の暮らしぶりが窺われ、野菜の他にもいろいろな収穫が期待できそうな心温まる光景でした。



(小籠2・17 仮設の皆さん)



## こころを楽にする話(1)

—1週間に1度以上他のだれかと家の外で会う效用—

いくつかの報告によると、1週間に1度以上、他のだれかと家の外で会うことで、おとしよりの日常生活能力が低下しにくくなったり、気持ちの安定につながるようになってきました。

趣味やボランティア活動ができる場所や家以外の落ち着ける場所があるとよいとも。これは若い人にも言えるようです。最近みなさんはどこで誰と会っているでしょうか？気持ちがつらいなと感じることが多いときは、行く場所をもう一つ（家以外に2箇所以上あると理想的）探してみるのもよいかもしれませんよ。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

## 《今月のおすすめ料理コーナー》

★ 子どもと一緒にかぶと春巻き～こどもの日バージョン～

材 料	8 個分	作り方
春巻きの皮	2 枚	① 野菜はみじん切りにする ② フライパンに油を熱し、ひき肉と①を炒める。火が通ったらコーンとカレー粉、塩こしょうを加える。 ③ 春巻きの皮を4等分の正方形に切る ④ ③を折り紙でかぶとを作るように折る。 《折り方》 ⇒春巻きの皮を対角線で三角に折る ⇒左右の角を上側の中央に合わせて折る ⇒上下を逆さにして上側の皮を左右とも中心線に合わせて下から上に折り上げる ⇒上の角を左右に細く開くように折って飾りを作る ⇒下の皮1枚を飾りの途中まで上に折り返し、残った部分を帯状に折る。 ⇒形が崩れないように、折った部分の裏側に水溶き片栗粉を軽くつけて止める ⑤ ④の中に②を溢れないように詰め、残っている下の皮で包むようにして中に入れ込む。 ⑥ ⑤をトースターで焼き色がつくまで焼く。
にんじん	20 g (5cm)	
ピーマン	1/3 個	
ひき肉	40 g	
玉ねぎ	1/6 個	
コーン	大さじ2	
油	大さじ1	
カレー粉	小さじ1	
塩	1 g	
こしょう	少々	

《栄養価 1個当たり》

エネルギー：70kcal たんぱく質：1.8g  
脂質：4.0g 食塩：0.1g

《コメント》

子どもが食べやすいカレー味です。味付けをトマト味にしたり、オイスターソースで炒めたりしてもいいかと思います。材料にはいっぱいのお野菜を使うことをおすすめします。野菜の苦手なお子さんでも食べやすくなります。こどもの日に、お子さんと作ってみてはいかがでしょうか。



(資料提供：

大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会)

日	月	火	水	木	金	土
<h2>大槌町民生委員児童委員の紹介</h2>  <p>今月から、町内のサポートセンター（小籠・大槌・浪板）行事が掲載になりました。地域を問わず参加できます。参加希望の方は、各センターにお問い合わせください。 *都合により内容が変更になる場合があります。</p>					<b>1</b> 和野っこハウス 主催 「ベビーカステラ作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	<b>2</b> 大槌地区 担当 
<b>3</b> <b>大安</b> 小籠地区 担当 	<b>4</b>	<b>5</b> 入浴日  和野っこハウス 主催 「しょうぶ湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス エールサポート 主催 「オカリナ演奏会」 13:30~ 会場 エールサポート センター	<b>6</b> 金澤地区 担当 	<b>7</b> ぬくっこハウス 主催 「レク・リハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	<b>8</b> 大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	<b>9</b> <b>大安</b> ボランティアセンター 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小籠第3仮設 談話室 
<b>10</b> エール サポートセンター 	<b>11</b> 和野っこハウス 主催 「虹作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス ぬくっこハウス 主催 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	<b>12</b> 	<b>13</b> 和野っこハウス 主催 「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス ボランティアセンター 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 金澤仮設談話室	<b>14</b> ぬくっこハウス 主催 「レク・リハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス 安渡・赤浜地区 担当 	<b>15</b> <b>大安</b> 大槌民謡保存会 主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	<b>16</b> ボランティアセンター 主催「ひだまり塾」 ~男性向けサロン~ 10:00~11:30 会場 大ケロー丁目 町営住宅集会場 
<b>17</b> サポートセンター 和野っこハウス 	<b>18</b> 和野っこハウス 主催 「刺し子」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	<b>19</b> <b>大安</b> 	<b>20</b> 和野っこハウス 主催 「健康体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス ボランティアセンター 主催「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場 金澤仮設談話室	<b>21</b> ぬくっこハウス 主催 「レク・リハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	<b>22</b> 大槌歌謡研究会 主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 吉里吉里地区 担当 	<b>23</b> ボランティアセンター 主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小籠第3仮設 談話室
<b>24/31</b> <b>大安</b> ぬくっこ サポートセンター 	<b>25</b> <b>大安</b> 和野っこハウス 主催 「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス ぬくっこハウス 主催 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	<b>26</b> エールサポート 主催 「シンセサイザーと 童謡」 10:00~12:00 会場 エールサポート センター	<b>27</b> 和野っこハウス 主催 「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス ボランティアセンター 主催「ひだまり塾」 ~男性向けサロン~ 10:00~11:30 会場 大ケロー丁目 町営住宅集会場	<b>28</b> ぬくっこハウス 主催 「レク・リハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス 社協ボランティアセンター エールサポートセンター（小籠） ぬくっこハウス（浪板） 和野っこハウス（大槌）	<b>29</b> 	<b>30</b> 

**問い合わせ先**

- 社協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555
- エールサポートセンター（小籠） ☎ 0193-41-2006
- ぬくっこハウス（浪板） ☎ 0193-44-3266
- 和野っこハウス（大槌） ☎ 0193-42-8708