

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
7月14日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
7月15日(火)	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
7月16日(水)	9:30～11:30	げんキッズ	保健センター
7月18日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
7月22日(火)	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
	9:30～11:30	健康相談会	保健センター
	13:30～15:30	機能訓練	
7月28日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	10:00～13:30	親子わくわく教室	
7月29日(火)	10:00～13:30	はつらつ寺子屋	保健センター
	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
7月30日(水) 8月4日(月)	(受付)8:00～10:00	総合検診	保健センター
8月5日(火)	10:00～13:30	はつらつ寺子屋	保健センター
	10:00～12:00	アクアピクス教室	Jヴィレッジ
8月6日(水)	9:30～11:30	げんキッズ	幼稚園
	(受付)13:00～13:20	B C G 予防接種	保健センター
8月7日(木)	10:00～13:30	親子わくわく教室	保健センター
	(受付)13:00～13:20	10～12ヶ月児健診	
8月8日(金)	10:00～11:00	アクアピクス教室	保健センター
	13:00～15:30	機能訓練	



デトックス料理

夏野菜の スパイスオイルかけ

材料(4人分)

- きゅうり…………… 80g
- レタス…………… 120g
- ミニトマト…………… 12コ
- ラディッシュ…………… 8コ
- 玉ねぎ…………… 40g
- 《スパイスオイル》
- にんにく…………… 3～4カケ
- オリーブオイル 1/2カップ
- 塩…………… 小さじ1/2
- タカの爪…………… 適量

作り方

- ①にんにくはすりおろし、タカの爪は輪切りにする。
- ②①、オリーブオイル、塩を入れよくかき混ぜる。
- ③きゅうりは洗って、斜め薄切りにする。
- ④レタスは洗い、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ミニトマトは洗ってヘタをとる。
- ⑥ラディッシュは洗って薄く輪切りにする。
- ⑦玉ねぎは薄くスライスする。
- ⑧皿に③～⑦を盛り、②をかける。

材料(4人分)

- 抹茶…………… 4g
- パスタ…………… 100g
- 玉ねぎ…………… 1/2コ
- オリーブ油…………… 適量
- 塩…………… 適量
- コショウ…………… 適量

作り方

- ①パスタをゆで冷ます。
- ②玉ねぎは薄くスライスしてオリーブ油で炒め、塩・コショウで味をつける。
- ③②に①を加え、抹茶をまぶしてダマにならないようによく混ぜ、塩・コショウで味を調整する。

豆知識

体臭対策

- ① ストレスを上手に発散させる。
- ② いつも清潔にする。
 - ・常にハンカチやタオルを携帯し、汗を拭き取る。
 - ・毎日お風呂に入って体を洗う。
- ③ 吸湿性・通気性のよい衣服を着用する。
- ④ 体臭の原因となる疾患がある場合は治療しましょう。
- ⑤ お酒、たばこ、香辛料を控える。
- ⑥ 動物性タンパク質や動物性脂肪の摂取量を減らす。
- ⑦ 和食中心の食生活をこころがける。
- ⑧ 緑黄色野菜を摂取する。
 - ・野菜 1日 350g 以上
- ⑨ 食物繊維を摂取する。
 - ・食物繊維 1日 20～25g 程度
- ⑩ 乳酸菌・クエン酸を摂取する。
 - ・お酢 1日大さじ1杯程度
 - ・ヨーグルト 75g + バナナ 1/2 程度

※自分や他人の体臭が気になるのは人それぞれです。しかし、どのような人でも毎日の生活習慣を見直すことで、体臭は改善されていくものです。上記のようなことに心がけて過ごしてみましょう。

麻しん風しんの 予防接種が変わります

このたび防接種法の一部が改正され、麻しん風しん予防接種の第3期、第4期が、5年間の措置で追加されました。

- | | | |
|-----|---------------|--------------------------------------|
| 第1期 | 生後12ヶ月～24ヶ月未満 | } 現行
通り |
| 第2期 | 次年度小学入学児 | |
| 第3期 | 中学1年生 | |
| 第4期 | 高校3年生 | } 平成20年4月1日～
平成25年3月31日
までの5年間 |

* 麻しんは感染力が強いため、2回の予防接種が必要になります。

* 母子手帳を確認し、予防接種を2回受けていない方や麻しんにかかったことのない方は、早めに予防接種を受けることをお勧めします。

* 予防接種の際には、必ず母子手帳を持参してください。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040

広野町図書館 新着 のご案内

一 般 書	
タイトル	著 者
鹿男あをによし	万城目 学著
日本百名山を登る 上巻	
脳いきいき絶対ボケない生活法	金子 満雄著
昭和新撰組、空を征く	青山 智樹著
ことりっぶ 富良野・美瑛	
ことりっぶ 札幌・小樽	
ことりっぶ 角館・盛岡	
ことりっぶ 仙台	
ことりっぶ 会津・磐梯	
ことりっぶ 横浜	

児 童 書	
タイトル	著 者
忍者サノスケじいさん わくわく旅日記5	なすだ みのる作
忍者サノスケじいさん わくわく旅日記6	なすだ みのる作
うみのむにゃむにゃ	内田 麟太郎作

D V D	
タイトル	著 者
アルプスの少女ハイジ 8	ヨハンナ・スピリ 原作
アルプスの少女ハイジ 9	ヨハンナ・スピリ 原作
アルプスの少女ハイジ 10	ヨハンナ・スピリ 原作

『脳いきいき絶対ボケない生活法』

金子 満雄

皆さんは、日常生活において、年々増え続けている認知症、つまりボケの症状に思い当たることはありませんか？

予防から退治までボケない生活法が、この本に満載されており、脳いきいき活性化トレーニングの問題もついています。ぜひ、おためしを！

『うみのむにゃむにゃ』

内田 麟太郎：作 伊藤 秀男：絵

あんぱんで釣りをするじいさん。釣れたものは、タイやタコ。でも、「海にタイやタコがいるのはあたりまえ」といって、海へぼちゃん。なんともおかしなじいさんです。へんなえさで、つぎに釣れたものはいったいなんなのでしょうが？

あまりの意外性に、親子で笑える絵本です。

7月の休室日のご案内

8日(火) 15日(火) 22日(火) 29日(火)

■お問い合わせ先

広野町図書館 ☎ 27 - 3211

8月の読み聞かせのご案内

☆ 8月1日(金) 午前10時30分から

児童図書室にて開催いたします。

