

6月の健康づくり

☎保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 1日(月)
 - ▽あらおシティモール 午前10時～11時30分 12時45分～午後4時
 - 7日(日)
 - ▽文化センター(健康福祉まつり内) 午前9時30分～11時 12時30分～午後3時
 - 9日(火)
 - ▽有働病院 午前9時30分～正午
 - ▽荒尾中央病院 午後1時30分～4時
 - 7月7日(火)
 - ▽白寿園 午前9時30分～11時30分
 - ▽荒尾市民病院 午後1時15分～午後4時
- ※400mlのみ、体重50kg以上の人

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 9日(火)
 - ▽保健センター 午前10時～10時45分
- ※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

あら、あら、おおきな効果
ちょこっと運動

雨の日でもおうちでいすウォーク

- ①いすに座り、お腹をへこませ、両手でいすの横をつかむ。
- ②1秒に1回のテンポで左右交互に膝を上げ下げする。(目安：60回×2セット)

●効果 脂肪燃焼、転倒予防、おなかのぼっこり解消

荒尾市健康づくり推進員になりませんか

高 齢者の転倒による骨折予防や閉じこもり予防などのために「体力アップ体操」を実施しています。その中心となって活躍しているのが「荒尾市健康づくり推進員」です。

健康づくり推進員は公民館などで実施している体力アップ体操の指導員として活動したり、研修会や定例会などで推進員同士の交流を図ったりしています。

健康に関心のある人、地域の健康づくりに貢献したい人、未経験の人も大歓迎です。事前研修も行いますので、心配はいりません。あなたも推進員として活動してみませんか。

- 対象 ①②をどちらも満たす人
 - ①市内に住むおむね65歳以下の人で、健康や運動に関心のある人
 - ②週に1～2回ほど活動できる人
 - 申込締切 6月16日(火)
 - 申込方法 保健センターへ電話で申し込み
- ☎荒尾市健康づくり推進員協議会事務局(保健センター内) ☎63-1133



新連載



シリーズ 在宅ネットあらお



このコーナーでは専門家が在宅医療に関する情報をお届けします。

2025年、日本は高齢化率が30%に達するという世界でもまれな超高齢化社会を迎えます。このため、今までの「病院完結型」から「地域完結型」への医療の転換が必要となり、住み慣れた地域で医療と介護の連携による切れ目のない地域包括ケア・在宅医療体制作りが欠かせないものとなりました。

ことし2月、荒尾市医師会は医師会の敷地内に「在宅ネットあらお」を開設しました。在宅ネットあらおは地域医療に関わる多職種連携のコーディネート役として、今後の在宅医療に関する政策立案や関係機関との連携強化を図り、市民の皆さんが住み慣れた荒尾の地で、その人らしく生活できるようにお手伝いさせていただきます。

在宅医療について分からないことがあれば、なんでもお気軽にご相談ください。

☎荒尾市在宅医療連携室 在宅ネットあらお ☎57-9350



あらおの食育デー 毎月19日はみんなそろって朝ごはん

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.63

「私のおすすめ朝ごはん 2015」朝ごはんレシピの入賞作品を決定しました

荒尾市では「荒尾市食育推進計画」に基づき、朝ごはんに力を入れて食育を推進しています。朝ごはんのレシピ集を作るため、市民の皆さんから「私のおすすめ朝ごはん」を募集したところ、40点もの力作が寄せられました。どのレシピも家庭の工夫が見られ、素晴らしいものでした。ご応募ありがとうございました。応募作品のレシピは市ホームページからご覧いただけます。

「簡単」「おいしそう」「栄養バランス」の3項目を満たした優れた6つのレシピが入賞しました。入賞者は6月7日(日)に行われる健康福祉まつりで表彰します。



「私のおすすめ朝ごはん 2015」入賞者を発表します

- ◆最優秀賞 簡単にできるで賞 田頭スエカさん『たまごかけお好み焼き』
- ◆優秀賞 おいしそう!!で賞 宮本美恵子さん『たっぷり朝ごはん』
- ◆優秀賞 栄養はなまるで賞 笠間律子さん『納豆とブロッコリーのピザパン』
- ◆優秀賞 子どもがもりもり食べるで賞 西谷清子さん『子どもも喜ぶワンプレート朝ごはん』
- ◆優秀賞 あると安心で賞 江崎弘子さん『糸こんにゃくのつくだに』
- ◆優秀賞 子どもが考えたで賞 沖河倫さん『ザ☆あさごはん』

最優秀賞 田頭さんの朝ごはんレシピ『たまごかけお好み焼き』

混ぜて焼くだけ



(1人分あたり) エネルギー 392kcal ▶塩分 0.6g

◆材料(2人分)

- ごはん……………茶碗2杯分
- たまご、ミニトマト……………各2個
- しょうゆ……………小さじ1
- かつおぶし、青ねぎ(小口切り)…適量
- オリーブ油……………大さじ1
- レタス……………1枚

◆作り方

- ①ごはんたまごを混ぜ合わせる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、熱す。
- ③②に①を平らにして、両面をこんがり焼く。
- ④片面にしょうゆをぬる。
- ⑤④を器に盛り、かつお節、青ネギをのせる。レタス、トマトを添えたら、出来上がり。

平成26年度 熊本県教育委員会「朝食キャンペーン」標語の部 最優秀作品

「朝ごはん テーブル囲んで 笑顔咲く!」 八幡小学校 保護者 亀田雅さん

☎保健センター ☎63-1133