

今月のテーマ

ここからだの健康のために

介護予防事業に参加しましょう

高 齢者は、身近な人との死別や退職などによる社会的役割の喪失や身体的衰え、入院や引っ越しなどの環境の変化などのストレスにさらされる機会が多い傾向にあります。

さらに、昨今は新型コロナウイルス感染症の影響で、行動が制限されるなど、人と交流する機会が減ったことから、うつの傾向が見られる人が増えています。



人と交流することが うつの予防に

うつ予防のためには、週に1回でも知り合いに会って、近況を伝えるなど、社会とのつながりを持つことが重要です。外出をしなくても、電話やメールで誰かと連絡を取ることとは予防に効果があります。高齢者のうつ状態は、認知症と似ていることから診断が難しく、知らないうちに進行してしまうケースも少なくありません。

うつ状態により活動が低下すると体力や足腰の筋力が低下し、介護が必要な状態に移行する恐れがあります。しかし、治療することで生活機能の改善が期待できますので、医療機関に早めに相談したり、受診をしたりしましょう。

介護予防事業に参加しよう

「いきいき百歳体操」や「貯筋運動」などの介護予防事業をご存じですか。

町では、65歳以上の方を対象に、地域で寄り集まって介護予防のための運動をする自主活動を推進しています。「いきいき百歳体操」や「貯筋運動」のほかにも、下記の介護予防事業を実施しています。

時間を分けて少人数で行うなど、感染予防対策に考慮していますので、ここからだの健康のために、介護予防教室や、地域のサロンに参加しましょう。

▼詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その179



今月のお料理

暑い日のお手軽料理♪

なすの漬けおき

今 回は、電子レンジで作るなす料理のご紹介です。簡単なので、あと1品ほしいときなどにピッタリです。

野菜などはゆでるより、電子レンジで調理した方が栄養素の流出が少なく、夏は部屋が暑くなりにくいのでおすすめです。ただし、電子レンジでの調理は、加熱にムラがでやすいので、肉などの食品を調理する場合は、生焼けに注意し、途中で混ぜたり、位置をかえたりしましょう。

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② なすは縦半分に切り、5mm～1cmの斜め薄切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、しんなりするまでレンジで加熱する。(500Wで4～5分)
- ③ **A** となすを温かいうちに混ぜ合わせ、なじませる。冷蔵庫で冷やしてから食べるのがおすすめです。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

ラー油を入れることで風味がアップ♪

エネルギー（1人あたり）：約90kcal
塩分：約0.7g

【材料（2人分）】

- A**
- なす … 1本
 - 長ねぎ … 1/4本
 - 酢、しょうゆ … 各大さじ1
 - みりん … 大さじ1弱
 - 砂糖 … 小さじ1
 - ごま油、ラー油 … 各小さじ1
 - おろししょうが … 少々

Calendar

Health September Calendar

9月の健康カレンダー

9月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
4日	熊野路クリニック 紀南医師会 応急診療所	内 科
11日	谷 地 内 科 医 院 紀南医師会 応急診療所	内 科
18日	かじの内科クリニック 紀南医師会 応急診療所	内 科
19日	紀南医師会 応急診療所	内 科
23日	まつうらクリニック	内 科
25日	笹 谷 内 科 外 科 協立内科外科医院	外 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
5日	4か月児健診 10か月児健診 (午 前 9 時 ～)
9日	パパママ教室 (午 後 7 時 ～ 8 時 30 分)
15日	2歳6か月児歯科健診 (午 後 1 時 15 分 ～)

子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
9日	育児相談 (午 前 10 時 ～ 11 時)

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
2・9・16日	大里多目的集会施設 (午前9時15分～10時15分)
7・14・28日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ	
2・9・16日	神内福祉センター (午前9時15分～10時15分)
7・14・28日	まなびの郷 (午前10時30分～11時30分)
◆ スポーツボイス(しっかりコース)	
6・20日	まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)	
13・27日	まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
7・14・21・28日	ピーアップ新宮 (午前11時～午後3時)

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
1日	鶴殿地域交流センター (午前9時30分～10時30分)
8日	中村多目的集会施設 (午 前 10 時 ～ 11 時)
15日	平尾井生産活動センター (午前9時30分～10時30分)
21日	下地生活改善センター (午 前 10 時 ～ 11 時)
22日	井田公民館
◆ スマイルヨガ	
1・8・15・22・29日	まなびの郷
2・9・16・30日	鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)
5・12・26日	はぐくみの森

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。