



Health

今日のテーマ

赤ちゃん和妈妈を守る防災ポイント

最近、日本各地で地震が頻発していますが、防災対策の必要性は感じているものの「ついつい後回しになってしまっている」という方も多いのではないのでしょうか。

子どもの年齢や状況により備えておくものや持つて行くものは異なってきます。

地震などの自然災害からいのちを守るために、平時のうちから家族で話し合い、「わが家のリスト」を考えておくなどできる限りの備えをしておきましょう。



子連れの避難は時間がかかる

まず、大事ななのは「子どもとの避難は時間がかかる」ことです。子ども2人を連れて逃げる場合、上の子をおんぶ、下の子を抱っこして逃げることを考えるかもしれません。女性が避難時に持つて逃げられる重さは計10キログラム（男性は15キログラム）と言われており、その方法では親の負担が大きすぎて迅速に逃げられません。

必要最低限の持ち出し品も持つことを考えると、子どもの手を引いて逃げる方が現実的です。

そのためにも日ごろから、子どもと平地だけでなく坂道や舗装されていない道などをよく歩いて、足を鍛えておくことも大事です。

赤ちゃんはベビーカーに乗せて逃げる？

答えはNOです。避難時には、倒壊したげれきや液状化・陥没などの恐れがあり、ベビーカーは使えません。赤ちゃんを守りながら荷物も持てる、抱っこやおんぶが有効です。

首がすわる前の赤ちゃんの場合は、口の大きなトートバッグにオムツやタオル、衣類などを入れて底上げし、タオルでくるんだ赤ちゃんを入れます。こうすると抱っこよりも頭を安定させやすくなります。赤ちゃんが呼吸していることを確認できるようにして、そのバッグを肩から下げ、一方の腕で抱えるようにして逃げてください。

この方法だと親の背中が空くため、リュックタイプのものを背負えます。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理 その204



管理栄養士 島博子

今月のお料理

トマトのうまみがぎゅっ♪

鶏チリトマト炒め

今

回は、鶏チリトマト炒めをご紹介します。

トマトには抗酸化作用のあるリコピン、うまみ成分であるグルタミン酸が多く含まれており、トマトの色が赤いほど多く含まれます。

リコピンは脂溶性のため、油を使った料理と一緒に調理すると、吸収率が上がります。しかし、これらは完熟を過ぎると一気に減少してしまうため、食べごろになったら早めに食べましょう。



【材料（2人分）】

鶏肉	… 130g	ケチャップ	… 大さじ1と1/2
片栗粉	… 適宜	砂糖	… 小さじ1/2
トマト(缶も可)	… 120g	豆板醤	… 小さじ1/4
玉ねぎ	… 1/6個	にんにく(チューブ)	… 小さじ1/3
		鶏ガラスープの素	… 小さじ1/2
		水	… 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、トマトはくし切りの半分の大きさに切る。鶏肉はひと口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに鶏肉を並べて、中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ フタをして蒸し焼きにしたら、A、トマトの順に入れて煮込み、とろみがついたら火を止める。

Calendar

Health October Calendar

10月の健康カレンダー

10月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
6日	すずきこどもクリニック	小児科
	大 石 医 院	内 科
13日	真 砂 小 児 科	小児科
	まつうらクリニック	内 科
14日	和 田 医 院	内 科
20日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	相 野 谷 診 療 所	内 科
27日	熊野路クリニック	内 科
	荒 坂 診 療 所	内 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。
※ 相野谷診療所の休診日は10月4日（金）です。

子どもとお母さん（会場：鵜殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
7日	4か月児健診 午前9時～
8日	10か月児健診 午前9時30分～
10日	離乳食教室 午前9時～
17日	1歳2か月児歯科健診 午前9時～
	1歳8か月児健診 午後1時～

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

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
11日	育児相談 午前10時～11時
25日	子ども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分
22日	子育てほっとサロン 午前10時～11時20分

※ 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・23日	まなびの郷 午前9時15分～10時15分
4・11・18日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
2・9・23日	まなびの郷 午前10時30分～11時30分
4・11・18日	神内福祉センター 午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)	
1・15日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)	
8・22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	
①2・16日	ピーアップシングウ 午前11時～午後1時
②9・23日	

※ 送迎バスは、①は鵜殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

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	
3日	鵜殿地域交流センター 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
10日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
17日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
24日	井田公民館 午前10時～11時
23日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
16日	成川生活改善センター 午前10時～11時
◆ スマイルヨガ	
2・9・16・23・30日	神内福祉センター 午前10時～11時
3・10・17・24・31日	まなびの郷 午前10時～11時
4・11・18・25日	鵜殿福祉センター 午前10時～11時

※ 介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。