

忙しい時期こそ、3月の健康づくり週間

この健康は、毎日の暮らしを支える大切な土台です。忙しさや不安で知らず知らずのうちに疲れがたまってしまつてもあります。3月は年度末を迎え、仕事や受験などで結果を求められる場面が多く、心に負担がかかりやすい時期です。

加えて、寒暖差など環境の変化も重なり、身体的・精神的なストレスを感じやすくなります。こうした時期だからこそ、一度、左の「このころの健康度チェック表」で、ご自身のこのころの状態を確認してみてください。

<input type="checkbox"/>	毎日の生活に充実感がない
<input type="checkbox"/>	これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
<input type="checkbox"/>	以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる
<input type="checkbox"/>	自分は役に立つ人間だと思わない
<input type="checkbox"/>	わけもなく疲れたような感じがする

5つの項目のうち、2項目以上が「ほとんど毎日」続いている場合は、ひとりで抱え込まず、医療機関や役場みらい健康課(☎33-0355)、きぼう健康ぶらざ(☎29-3511)、または、以下の相談先へ相談してみましょう。
早めの相談が、このころを守る大切な一歩になります。

よりそいホットライン
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

☎ 0120-279-338
Webからも相談できます→



#いのちのSOS
(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338
Webからも相談できます→




Cooking 楽しく、おいしい 簡単料理♪ その221

管理栄養士 塩田

今月のお料理 レモンの酸味がアクセントに♪ 白菜と豆苗のさっぱり和え

今回は白菜と豆苗のさっぱり和えのご紹介です。この冬、鍋などで白菜をたくさん食べたという方も多いのではないのでしょうか。白菜は収穫後、中心部分に栄養を送り続けて成長しようと働くため、外側の葉から栄養が失われます。外側の葉に栄養を残したまま無駄なく食べきるには、中心部分から食べるのがおすすめです。さらに、新鮮な白菜には中心部分に旨み成分であるグルタミン酸が多く含まれます。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice
もやしやキャベツなどでも作れます♪

エネルギー(1人分): 約31kcal
塩分: 約0.3g

【材料(2人分)】

- | | | | | |
|-------|---------|---|---------|----------|
| 白菜 | … 100g | A | レモン汁 | … 小さじ1 |
| にんじん | … 30g | | 砂糖 | … 小さじ1/4 |
| 豆苗 | … 20g | | ごま油 | … 小さじ1/3 |
| かつお節 | … 小1パック | | おろししょうが | … 小さじ1/4 |
| 白いりごま | … 小さじ1 | | 塩 | … 2つまみ |

【作り方】

- 白菜は短冊切り、にんじんは薄めの短冊切り、豆苗は約3cmの長さに切る。
- ①をゆでる、または電子レンジで加熱する(600Wで2～3分)。野菜がやわらかくなったら粗熱を取り、水気を絞る。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、野菜とあえる。
- 最後にかつお節、ごまを混ぜる。

Cooking

Calendar

Health March Calendar

3月の健康カレンダー

日	病院名	診療科目
1日	すずきこどもクリニック	小児科
	島崎整形外科医院	整形外科
8日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	谷口クリニック	内・外科
15日	みね内科クリニック	内科
	大石産婦人科医院	産婦人科
20日	みやきハビテーションクリニック	整形外科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
22日	まつうらクリニック	内科
	新谷クリニック	外科
29日	相野谷診療所	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3月30日(月)です。
※ まつうらクリニックは内科のみで15歳以上。

日	内容と開催時間	
26日	4か月児健診	午後1時15分～
	10か月児健診	

日	内容と開催時間	
12日	2歳6か月児歯科健診	午後1時15分～
13日	パパママ教室	午後7時～

日	内容と開催時間	
13日	育児・栄養・歯みがき相談	午前10時～11時
24日	子ども歯みがき相談	午後2時45分～3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

日	会場と開催時間	
◆ チェアエクササイズ		
4・11・25日	きぼう健康ぶらざ	午前9時15分～10時15分
6・13・27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		
4・11・25日	きぼう健康ぶらざ	午前10時30分～11時30分
6・13・27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)		
3・17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)		
10・24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		
①4・18日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②11・25日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

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		
5日	きぼう健康ぶらざ	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
12日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
18日	成川生活改善センター	午前10時～11時
19日	平尾井高齢者生産活動センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
25日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
26日	井田公民館	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
6・13・27日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時 午前11時15分～午後0時15分
◆ スマイルアップ		
4・18日	神内福祉センター	午前10時～11時
11・25日		

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きぼう健康ぶらざ(☎29-3511)まで。