



Health

今月のテーマ

9月10日～16日は自殺予防週間

いつもと違う変化を見逃さないで

日 本全体の自殺者数はピーク時の平成15年と比較すると減少傾向にありますが、その一方で小中高生を含む若者の自殺者数は増加傾向にあり、大きな問題となっています。

学校や友人との関係、将来への不安、家庭での悩みなど、現代の若者が抱えるストレスは非常に複雑で周囲からは見えにくいのが特徴です。



夏休み明けは要注意
18歳以下の自殺者は、夏休みが明ける9月1日前後に多くなるのが分かっています。夏休み中に一時的に距離を置いていた人間関係や学業への不安が、新学期とともに一気に押し寄せることで、子どもたちの心へ強い不安やプレッシャーを与えます。

小さな変化に気づく

まずは、日ごろの様子をよく見て、いつもと違う「小さな変化」に気づくことが大切

大切な命を守るために

いつもと違う様子に気づいたら、否定せず、やさしく声をかけましょう。その一言が大きな支えになります。必要に応じて専門の相談窓口につながることも、命を守る大切な行動です。厚生労働省の「まもろうよこころ」では、電話やSNSなどの相談窓口を紹介しています。



まもろうよこころ

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その227



管理栄養士 島

今月のお料理

香味野菜が効いておいしい♪

トマトとみょうがのオリーブオイルあえ



回は、トマトとみょうがのオリーブオイルあえのご紹介です。

食欲増進や抗酸化作用が期待できるみょうがや青じその風味をしっかりと効かせれば、味付けは塩とこしょうのみでもおいしく仕上がります。ほかの野菜でもアレンジしやすく、どんなおかずとも合わせやすいシンプルな味付けもおすすめです。

まだまだ暑い日が続きますが、食欲を落とさないよう体調管理には気をつけましょう。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

秋まで旬のなすなどでもおいしく作れます♪

エネルギー（1人あたり）：約181kcal
塩分：約1.3g

【材料（2人分）】

トマト … 大きめ 1/2 個
みょうが … 1 本
青じそ … 2 枚

A
オリーブオイル … 小さじ 1
塩 … 小さじ 1/4
こしょう … 少々

【作り方】

- ① みょうがはみじん切りにし、青じそは千切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせ、なじませておく。
- ③ トマトは薄切り、またはサイコロ状に切る。
- ④ ③を②であえる。

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	診療科目
6日	すずきこどもクリニック	小児科
	みやきりハビリテーションクリニック	整形外科
13日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	大石産婦人科医院	産婦人科
20日	真 砂 小 児 科	小児科
	五 郷 診 療 所	内 科
21日	井 本 医 院	内 科
22日	相 野 谷 診 療 所	内 科
23日	西久保内科クリニック	内 科
27日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	島崎整形外科医院	整形外科

※ 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。
※ 相野谷診療所の休診日は、9月18日（金）です。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
24日	4か月児健診
	10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
4日	パパママ教室
17日	2歳6か月児歯科健診

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・栄養・歯みがき相談

※ 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）※要予約 【予約先：社会福祉協議会（☎32-0957）】

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
2日	きほう健康ぶらざ
9・30日	鵜殿福祉センター
4・11・18日	大里多目的集会施設
◆ まちかどエクササイズ	
2日	きほう健康ぶらざ
9・30日	鵜殿福祉センター
4・11・18日	神内福祉センター
◆ スポーツボイス（しっかりコース）	
1・15日	鵜殿福祉センター

◆ スポーツボイス（ゆったりコース）
8・29日 鵜殿福祉センター
※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）※要予約 【予約先：きほう健康ぶらざ（☎29-3511）】

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	きほう健康ぶらざ
10日	中村多目的集会施設
16日	成川生活改善センター
17日	平尾井高齢者生産活動センター
24日	井田公民館
30日	鮎田構造改善センター
◆ 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
②9・23日	ピーアップシングウ

※ 送迎バスは、①は鵜殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。