

初回である今回は…

「元気回復！豚肉とトマトのショウガ焼き」レシピを紹介します！
豚肉はビタミンB1を多く含み、熱中症予防、疲労回復、夏バテ防止に効果的です。豚肉とトマトのショウガ焼きを食べて暑い夏を乗り切りましょう。



材料（2人分）

- 豚肩ロース肉（薄切り）……………200グラム
- トマト……………1個
- タマネギ……………1/2個
- サラダ菜
- ※A ショウガ（すりおろす）……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 小麦粉
- サラダ油

- ① トマトを1口大に切る。タマネギは縦に5ミリメートル幅に切る。サラダ菜は食べやすくちぎって水にさらし、水気をきる。豚肉は半分の長さに切る。※Aは混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉に小麦粉大さじ1/2をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて、豚肉を中火で焼く。豚肉の色が変わったら、タマネギを加え、しんなりするまで炒める。次に、トマトを加えてさっと炒め、最後に※Aを加えて炒め合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、サラダ菜を添えて完成。

うけどんの

健康知恵袋



熱中症に気を付けましょう

熱中症は、気温の上昇や運動などによって体内の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくいかなくなることで起こります。重症化すると死に至る可能性もあります。予防対策を実践して暑さを乗り切りましょう。



高齢者や子供は特に注意が必要です

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているので注意が必要です。また、子供は体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症予防のために

こまめに水分補給

喉の渇きを感じなくてもこまめに水分を補給しましょう。大量に汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

保健だより



問 健康保険課健康係
Tel 0240(34)0249（本庁舎）

エアコンや扇風機を上手に活用

気温や湿度の高い日は、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。気温が高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

涼しい服装

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。屋外では帽子をかぶったり、日傘を差したりしましょう。

日頃の健康管理

体調不良のときは体温調節機能が低下し、熱中症になりやすくなります。バランスの良い食事を心掛け、睡眠・休養をしっかりとって体調を整えましょう。



アルコール 家族教室のお知らせ

家族の飲酒問題で悩んでいる方を対象にアルコール家族教室を開催します。お困りの方は申込み先までご連絡ください。

▷対象者 アルコール依存症（あるいはその疑いのある方）の方の家族

▷参加費 無料

▷内容 家族相談・交流、飲酒量の増減の原因の確認、飲酒による暴力への対策など

▷開催場所 南相馬市原町保健センター（南相馬市原町区小川町322-1）

▷開催日 7月17日(水)、9月4日(水)、10月23日(水)、12月11日(水)、令和2年1月29日(水)、3月18日(水)

▷開催時間 13時30分～15時30分

▷参加方法 下記の申込み先にお問合せください。なお、初めて参加される方は、事前の個別面談があります。

▷申込み・問合せ先

福島県相双保健福祉事務所
保健福祉課 障がい者支援チーム
Tel 0244(26)1132 Fax 0244(26)1139

予防接種を受けましょう

予防接種は、それぞれ接種に適した時期がありますので、計画的に接種しましょう。

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

■二種混合（破傷風・ジフテリア）

▷対象年齢

小学6年に相当する年齢（11歳以上13歳未満）

■日本脳炎

区分	対象年齢	標準的な接種年齢
1期初回（2回接種）	生後6か月以上7歳6か月未満	3歳以上4歳未満
1期追加		4歳以上5歳未満
2期	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方に限り、20歳未満まで接種することができます。

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問合せください。
- 不明な点はお問合せください。

なみえっ子健康相談会を開催

5月31日、「なみえっ子健康相談会」が、なみえ創成小・中学校のなみえ創成クラブハウスで開催されました。参加した8組の親子は、内科・歯科健診をはじめ、栄養士や保健師に子育てなどについて相談をしていました。次回は、8月30日に開催予定です。詳しくは、お問合せください。



広げよう
ママ友の輪

7月と8月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 7月 4日(木) 10時～ なみえ交流館
8月 1日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆郡山市 7月11日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
8月 8日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 7月18日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
8月22日(木) 10時～ 高平生涯学習センター



7月の休館日

1日(月) 8日(月) 15日(月・祝) 21日(日)
22日(月) 29日(月)

浪江 in 福島ライブラリー きぼう (仮設浪江町図書館)
Tel・Fax 024 (573) 4295 e nanielib@gmail.com
〒960-0241 福島市笹谷字片目清水30-8

◆貸出冊数 1人5冊まで ◆利用時間 9時~17時
※お気軽にご利用ください。



みんなの図書館



「老後の資金がありません」

垣谷美雨/著 中央公論新社2018

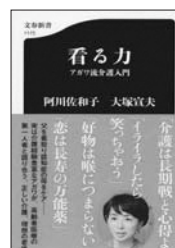
50歳を超えた主人公・篤子は、家計をやりくりしながらコツコツと貯金し、夫との定年後の生活への備えは万全のはずだったが…。娘の豪華な結婚式の費用、舅の派手な葬式代、姑の高級な老人ホームの入居費用などで支出がかさみ、追い打ちをかけるように夫婦そろって失業し、自分たちの大切な老後資金はみるみる減っていきます。篤子は困難な局面に立ちますが、家族との絆や友人たちとのつながりにより、この難局を乗り越えようと奮闘します。果たして、世間体を気にした見栄は、長い人生を幸せに送るうえで必要なものなのか。定年後を豊かに暮らすために本当に必要なものは何か。今後の生き方について考えさせられる小説です。



「皇室、小説、ふらふらのこと。」

原 武史・三浦しをん/共著 角川書店2019

政治学者にして、鉄道に詳しいいわゆる「鉄学者」である原武史さんと、「舟を編む」など映像化された作品を多数生み出している人気作家・三浦しをんさんが、興味があることを自由に語り合った対談をまとめたものです。皇室への造詣も深く著作もある原さんに、自然体の三浦さんから次々と素朴な疑問が投げ掛けられ、皇室の知られざる一面が垣間見えてきます。「令和」の時代が始まり、とりわけ皇室に注目が集まる昨今。皇室について興味が湧いてきた方の入門編となりうる一冊です。



「見る力 アガワ流介護入門」

阿川佐和子・大塚宣夫/共著 文藝春秋2018

94歳の父をみとり、現在は認知症の母の世話をするなど介護経験が豊富な阿川佐和子さんと、高齢者医療の第一人者である大塚医師が、正しい介護法や理想的な老後の生活術について秘訣を紹介する対談本。経験豊富な二人のやりとりの中で、介護や老後に関するいくつもの金言が生まれます。「医療より介護、介護より生活」。たとえ施設に入っても、朝、起床し、着替えをして、おしゃれをする。「生活に張りをもたせること」で、気持ちが前向きになり、元気になる人は少なくないそうです。「好物は喉につまらない」。一般に病院食は味気なく喉を通りにくい、好きなものなら食べられる。阿川さんの父親は、病室に電子レンジや鍋を持ち込み、晩酌やすき焼きを楽しんでいたそうです。親はどのように晩年を過ごせば幸せなのか、そして自分は…。二人の著者から、ヒントをもらえるかもしれせん。

読んでみませんか

保健だより

浪江町健康ポイント事業に参加してみませんか？

健康づくりに取り組むためのきっかけとして、「浪江町健康ポイント事業」を実施しています。

健康診断やがん検診などの受診や、毎日の健康行動を記録することでポイントがたまる仕組みです。ポイントをためて窓口へ申請すると、「ふくしま健民カード」が交付されます。県内の協力店でカードを提示すると、様々なサービスを受けることができます。また、町からささやかなプレゼントをお贈りします。

▶対象者

- 18歳以上の浪江町民（高校生を除く）
- 浪江町内の事業所に勤めている方

▶実施期間

令和2年3月2日(月)まで

▶参加方法

- ①浪江町役場本庁舎および二本松事務所、各出張所などで配布している記入台紙を入手してください。
- ②記入台紙に記載されている「毎日の健康行動」や「健康教室等に参加」などの健康づくりメニューに取り組みましょう。

合計3,000ポイントを達成したら、健康保険課または二本松事務所、各出張所に記入台紙を提出してください。「ふくしま健民カード」を発行するほか、カードのポイントで特典が受けられます。



ふくしま健民カード



記入台紙