

ハイ ちくと ごめん



グラム・モスタファ (バングラデシュ)

গ্রামা মোস্তাফা

バングラデシュの首都ダッカから高知に来て、1年半になります。現在は、高知医科大学大学院で脳神経外科の勉強をしています。私はバングラデシュで医師をしていましたが、長国ではまた脳神経外科は少なく、技術的にも日本は進んでいますので、4年間大学院で勉強させていただきます。

今日は、熊野神社に来ています。桜が可愛らしいです。バングラデシュでは、4月は雨が一番多い時期にあたります。日本での食事は何でも好きなのですが、イスラム教では豚肉は食べることができないので、それ以外のものなら大丈夫です。アルコールは、ビールを少し飲みます。日本語もだんだん分かってきて、生活する上において特に困っていることはありませんが、車に乗りたいので、5月に免許を取るため母国に帰る予定です。

高知の皆さんこれからもよろしくお願いします。

無料歯科健診のご案内

実施機関	保健福祉センター	市内歯科医療機関
実施日	6月2日(日)	3日(月) 4日(火) 5日(水)

★申込方法 希望する実施機関に、日時を直接申し込んでください。ただし、2日(日)は、南国市保健福祉センターで実施しますので、保健福祉センターまで申し込んでください。

★申込期間 4月24日(水)～5月24日(金)

保健福祉センター (☎7373)	森本歯科診療所 (☎2365)
岩目歯科医院 (☎6380)	みもと歯科医院 (☎0002)
馬詰歯科医院 (☎8273)	南歯科 (☎0655)
川添歯科診療所 (☎2008)	平和歯科診療所 (☎2317)
高島歯科医院 (☎1182)	西村歯科医院 (☎1331)
立田歯科 (☎6468)	西川歯科診療所 (☎1121)
寺村歯科 (☎5656)	永井歯科診療所 (☎8270)



- ★対象者 南国市に在住している人ならどなたでも受診できます。健診時の医療行為は行いません。
- ★主催 県歯科医師会土南支会、南国市
- ★共催 南国市健康文化都市づくり推進協議会

精神障害者 “家族の集い” のご案内

家族の誰かが、精神分裂病などの心の病気で、不安や戸惑いを感じている人はいませんか。そのような家族の人が集まり、話し合ったり、学びあったりして、ともに支えあっていければと、「家族の集い」を開催します。初めて参加される人は、下記まで申し込んでください。

- とき 5月21日(火) 午後1時～3時
- ところ 保健福祉センター
- 対象者 精神分裂病などの心の病気を持った人の家族
- 内容 ビデオ学習と話し合い「家族が病を理解し、よりよい援助者になるために」p.2
- 参加料 無料
- 申込先 保健福祉センター (☎7373)

妊娠中の毎日を安心して、健やかに過ごすために母親教室を行います。初産産室を問わず気軽に参加してみませんか。

- 申込先と実施場所 保健福祉センター
- 受講料 無料 (ただし資料代500円)
- 申込締切 5月31日(金)

日 時	内 容	持 参 品
6月4日(火) 午前10時 ～午後2時	・調理実習と昼食会 ～お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養～	母子手帳 エプロン ふきん
6月10日(月) 午後1時10分 ～3時30分 ※3時30分～	・呼吸法 ・楽なお産のために ～母乳で育てたい～ 助産婦による母乳相談(希望者)	母子手帳 保母は バスタブ
6月20日(木) 午後1時10分 ～3時30分	・沐浴実習 ～お父さん頑張る～ ・先輩ママと赤ちゃんとの交流	母子手帳 エプロン
6月24日(月) 午後1時10分 ～3時30分	・歯の手入れ ・母子手帳の使い方	母子手帳 歯ブラシ

「Just a SPIDER 集い」
(母親教室)に参加してみませんか
～マタニティライフを楽しもう～



「優3ゆめ1健康づくりは、か・ん・た・ん」は 健康文化都市への台言葉

南国市には、十八地区に健康文化都市づくり推進委員会が組織されていますが、ウォーキングは気軽にできる運動として、子供からお年寄りまで楽しむことができるため、地区推進委員会の多くが活動に取り入れています。その中でも「岡豊地区」の推進委員会は、毎月一回第一月曜日に市農協岡豊支所から国分寺までの往復約4kmを歩いています。平成元年から始めた「歩こう会」も今では約三十人が集まるようになり、ウォーキングの後は食生活改善推進員による「成人病予防食」の伝達講習や「健康づくり講演会」などを行っています。



四月は年に一度、桜の名所・岡豊城址への「歩こう会」を行っています。岡豊城址からは市内が一望でき、ちようど桜も見ごろで天気にも恵まれ、また運動の後のお弁当は格別だったようです。会長の森田百合子さんは「多くの人が健康を促進して参加してくれるのは大変うれ

しいが、足や腰が痛くて参加できなくなる人がでてくると非常に残念で複雑な気持ちになります」と参加者の問題を語ってくれました。当たり前ですが、健康は自分の意志や努力次第で向上させることができるものです。日ごろから気にかけることによって保持・増進することができ、市内にはこのように、ほとんどの地区で歩こう会を開催していますので、気分転換、運動不足解消に気軽に参加してみませんか。

優3ゆめ1ニュース

健康文化都市づくり推進委員会をご存知ですか！

先月に配布した優3ゆめ1ニュースで市内の桜の名所を紹介しましたが、さつき桜の名所「岡豊山」への「歩こう会」(ウォーキング)を実施した団体がありましたので紹介します。

今月号からは、好評料理小冊子掲載の成人病予防食の中から人気の品を紹介していきます。ぜひご家庭でもチャレンジしてください。

レシピ (4人分)

冷やご飯	600g
牛肉(薄切り)	150g
A 塩	小さじ弱
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ3
こしょう	少々
卵	2個
レタス	3個
サラダ油	大さじ3
ねぎ(みじん切り)	20g
しょうが(〃)	小さじ2
B 塩	小さじ1
しょう油	大さじ3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

レタスと牛肉と卵のチャーハン

- 作り方
- ①冷やご飯は、ほぐしておく。
 - ②牛肉は細く切り、下味Aをつけて10分ほどおく。
 - ③卵は割り、ほぐしておく。レタスは3cm長さに切る。
 - ④中華鍋に油を熱し、炒り卵を作る。炒り卵をとり出した後、ねぎ、しょうがを入れて炒め、香りがでたら②の牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったらご飯を加えてほぐしながら炒め、合わせ調味料Bを入れる。
 - ⑤最後に炒り卵、レタスを加えさっと混ぜて火を止める。



(NO. 1)