

ハイ
ちくと
ごめん



リカルド・ペレス・エンリケス
(メキシコ)

Ricardo Perez Enriquez

メキシコから1年半前に来ました。家族は妻のミネルパと、まもなく2才になる息子のセサルです。メキシコではアメリカのテレビ番組が見られるので、それを通して見た日本のイメージがあって、電気製品や車や建物ももっと現代的なイメージをもっていました。高知大学農学部で真鯛の稚魚の放流に関する研究をしています。メキシコで養殖の技術に生かしたいと思っています。高知では、生活するのに安全なこと、そして日本人にまわりのことも考えて忍耐強いところがメキシコと違うと思います。

国際交流のイベントのとき日本人に外国のことを知りたい人が多いんだなと感じます。個人的には恥ずかしがりやの人が多いように思います。メキシコではパーティのときやお祭りでは音楽とダンスにつきものでみんな大好きです。高知の人に多分メキシコが気に入っていると思います。まず手はじめにスペイン語を勉強してみませんか。あと2年半は高知にいます。

骨をしょうぶに

～健康づくりは、か・ん・た・ん講座～

骨粗しょう症予防教室

あなたの骨は大丈夫ですか？ 骨折り損にならないために、お気軽に講座に参加してみませんか。

日 時	内 容	担 当
11月22日(金) 10:00～13:30	～カルシウムたっぷり～ ヘルシークッキング教室 (骨粗しょう症予防料理) 献立 *鶏肉の梅酒煮 *糸こんにゃくのサラダ *さつまいものチーズロール	*栄養士 荒牧 礼子 *保健婦
12月13日(金) 14:00～15:00	みんなで楽しくストレッチ (骨を鍛える運動)	*セラピスト トラナー *保健婦
12月18日(木) 13:00～15:00	骨粗しょう症のお話 ～あなたの疑問に お答えします～	*中央保健所 医師 谷田 佳世 *保健婦

- ☑ ところ 保健福祉センター
- ☑ 参加料 無料
- ☑ 定員 30人
- ☑ 申込締切 11月15日(金)まで
- ☑ 申込先 保健福祉センター (☎7373)



11月2日(土) 土曜市広場

かんぽ健康増進講習会
のプログラム
が決まりました



- 9:30 開会 (ウォーキング受付)
- 10:00 ラジオ体操
- 10:15 ウォーキング、なわとび大会
- 11:30 もち揚げ
- 13:00 ラジオ体操
- 13:15 健康クイズ
- 15:10 もち揚げ

☑ お問い合わせ 保健福祉センター (☎7373)

ポリオ (小児まひ) 予防接種の実施

予防接種法に基づき、ポリオ (小児まひ) 予防接種を実施します。つきましては、意義をよく理解されたうえで接種をお受けください。

なお、混雑を避けるために対象地区を指定しましたが、ご都合の悪い人はこの限りではありません。

対象者

生後3カ月以上90カ月未満の人で、ポリオ予防接種を2回受けていない人。予防票に有効期限を記載していますので、なるべくこの期間内に6週間以上の間隔をあけて、2回の接種をお受けください。

なお、有効期限が過ぎた場合でも、生後90カ月未満であれば接種を受けることができます。

接種を受けることができない人

- ①下痢をしている人 (ポリオウイルスは腸管内で増殖し、免疫がつくため)
- ②発熱している人
- ③重い急性疾患にかかっている人
- ④ポリオワクチンによりアレルギーをおこしたことが明らかな人

- ⑤麻疹 (はしか) ・風疹・BCG接種から4週間以内の人
- ⑥三種混合・二種混合・日本脳炎予防接種から2週間以内の人
- ⑦その他、予防接種を行うことが不適切な人

☑ お問い合わせ 保健福祉センター (☎7373)

※ 次回の日程は、平成9年4月の予定です。広報の3月号をご覧ください。

実施時間および場所

実施日	時 間	場 所	対 象 地 区
12月9日(月)	13:30～14:15	保健福祉センター	安岡・駅前町 後免・野田・稲生
12月12日(木)	13:50～14:30	土 市 支 所	土市・緑ヶ丘
12月13日(金)	14:30～15:00	岡 豊 公 民 館	岡豊・白木谷
12月16日(月)	13:30～14:15	保健福祉センター	大塚
12月18日(水)	14:00～14:15	久 礼 田 体 育 館	久礼田・歌音 馬場・奈路
12月19日(木)	13:30～14:15	保健福祉センター	市原・岩手 前氏・三和・国府

優3ゆめ1ニュース

「優3ゆめ1健康づくりは、か・ん・た・ん」は健康文化都市への合言葉

この日は食生活改善推進員さんに手順を習いながら、順序よく調理を始めました。調理に多少時間はかかるものの立派に献立とおりでできあがり、そして試食「うーん、おいしい」。「食生活改善推進員さん」が作っている料理に勝るとも劣らない。いや品目によってはおいしかったものもありました(浜田会長ごめんなさい)。

そうでした。みんなは菓子箱折り、割り箸入れ、電子部品の組み立てなど、たくさんの方の作業を通して、手先の器用さや調理に対する姿勢を学んでいました。この日が四回目となる料理教室は、今年から始めたものの、この教室に参加するまではほとんどの参加者が、包丁を持ったことも調理をしたことありませんでした。障害があるがゆえに「けがをしたら大変」「料理は無理だろう」などの理由でその機会がなかったそうです。日ごろの作業でもそうですが「練習」して「慣れる」ことで、できることを増やしていき、そしてそれを「経験する」ことで次々に新しいことを学んでいます。みんながんばっています。市民みんなで応援していきましょう。



みんな
がんばっています!

なんごく共同作業所(山本 忠明所長)を存じますか。久礼田の広域農道わきにあつて、知的障害を持つ人が社会参加のためにいろいろな作業をしています。今回は、保健福祉センターで料理教室を行って「なんごく」で、取材をしました。

色も香りもきれいです

かぼちゃのスープ



エネルギー 123kcal
たんぱく質 3.2ng
カルシウム 76ng
鉄 0.6ng
食塩 1.4g

材料 (4人分)

かぼちゃ 350g
玉ねぎ 50g
バター 12g
固形スープ 1個
水 2カップ
牛乳 1カップ
ローリエ 2枚
パセリ 少々
塩 小ナジ
こしょう 少々

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を除き、薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を炒めて固形スープ・水・ローリエを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ あら熱をとり、煮汁ごとミキサーにかける。
- ④ 鍋に戻し、牛乳を加えて、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

(No. 7)

