

ハイ
ちくと
ごめん



ニエ ジン (中国) 聂静

私は、北京医科大学にいた時、高知医科大学の谷口助教授の研究論文を読み、勉強させてもらいたいと思い、手紙を書きました。OKをいただいたので、3年前に高知にやってきました。現在は、分子生物学の分野で細胞分化の研究をしています。一日に10時間ほど研究していますが、休日には友人とよく遊びに出かけます。高知の海はすごく青くて大好きです。宇佐の漸干狩りのように、アサリを拾って遊ぶことも楽しくて毎年行っています(後でスープにするとおいしいし...)今年も、四万十川でのカヌーに挑戦してみたいと思っています。

高知の人はとても親切です。以前、自転車で高知港へ行こうとして、道が分からなくなったことがありました。その時男性のランナーの人に道を尋ねると、港まで走って先導をしてくれたのです。大変感謝しました。

最初来たとき、日本語について感じたことは、あいまいで、意味がはっきりしない表現があると思いました。キャンプのとき、水を飲んでいまいかと聞いたら「いいじゃない」と答えて、「いいじゃない」は「いけない」ともとれるし、どちらか分かりませんでした。でも最近では、慣れてきたので大丈夫です。これからもよろしくお願いします。

健康づくりは、か・ん・た・ん講座

成人病予防教室

悪い日常生活の積み重ねで、病気になってしまうということから「成人病」の名前が「生活習慣病」へと変わろうとしています。健診で血糖値が高いとか、血圧やコレステロールが高いといわれた人、そのままになってはいませんか？

保健福祉センターでは、糖尿病や高血圧・動脈硬化症予備軍の人のために健康づくり教室を企画しています。

病気について知りたい人、体にいいことを始めたい人、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

- 参加料 無料
- 場 所 保健福祉センター
- 定 員 それぞれ20人
- 申込先 保健福祉センター (☎7373)

健康手帳をお忘れなく

糖尿病予防教室

- 日 程
 - ①1月16日(木) 13:30~15:30
栄養士のお話
 - ②1月20日(月) 13:00~15:30
運動療法(運動ができる服装) 体力測定
 - ③1月24日(金) 13:00~15:30
医師のお話 (山本循環器内科院長)

■申込締切日 1月10日(金)

高血圧・動脈硬化予防教室

- 日 程
 - ①2月13日(木) 13:30~15:30
栄養士のお話
 - ②2月24日(月) 13:00~15:30
運動療法(運動ができる服装) 体力測定
 - ③3月11日(火) 13:00~15:30
医師のお話 (山本循環器内科院長)

■申込締切日 1月20日(月)

ボランティア募集

保健福祉センターでは、リハビリ教室で活動してくれるボランティアを募集しています。教室は毎週水曜日の午後、保健福祉センターで行っています。参加者は脳梗塞などで体に障害がある人で、約20人が通所しています。ボランティアの内容は教室生の移動時の介助・車椅子の介助・作業時の介助などです。期間は1年です。ご応募お待ちしております。

■お問い合わせ
保健福祉センター
☎7373
担当: 中島・佐藤・谷



ボケ予防講演会

ボケ予防は、暮らし方を考えることだといわれています。また、予防可能だともいわれます。しかし、ボケを早期発見し予防しようという取り組みはまだ十分ではありません。彦根保健所の取り組みでは、「医師が！市町村が！地域が！」変わったと聞いています。

お問い合わせのうえ、ご参加ください。

- 時 間 1月21日(火) 13:30~15:30
- 場 所 保健福祉センター(2階多目的ホール)
- 演 題 「ボケないために
~かくしゃく老後こ・ん・に・ち・わ~」
- 講 師 彦根保健所 瀬上 哲 所長
- 参加費 無料
- 主 催 保健福祉センター・中央保健所

※お問い合わせは、保健福祉センター (☎7373)

久米南町竜山地区
「美しい森林ビジターセンター」
の見学



実行委員会では「健康づくり」「環境問題」「子育て教室」などに親子や三世代の交流を交えては！との意見も出されました。十月二十九日には、実行委員会を中心に、視察研修(岡山県久米南町・平成七年度健康文化都市指定)を行い、今後の事業展開につなげようと、研修結果をまとめていきます。今後いろいろな行事を計画していきますので、ご協力をお願いします。

優3ゆめ1ニュース

健康文化都市
モデル地区事業
を進めています

長岡京東部
区造

「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



万歩計を使って、身近にできる健康づくり「ウオーキング」を始めてみませんか？
万歩計で毎日の歩数を計り、歩いた距離を計算します。地区上のマスを塗りつぶしていきます。中間点(今治市)到達、四国一周完歩で記念品を贈呈します。

※お申し込み・お問い合わせは、保健福祉センター ☎7373まで

さつまいものきんとん



エネルギー 544kcal
たんぱく質 2.9mg
カルシウム 78mg
鉄 1.1mg
食塩 0.4g

材料 (4人分)

さつまいも 1kg
生クリーム 大サジ6
バター 80g
砂糖 大サジ6
塩 小サジ1/2
バニラエッセンス 少々

作り方

- ① さつまいもは輪切りにして皮をむき、水に10分間さらして蒸し器に入れ、竹串がすっと通るまで蒸す。
 - ② ①を熱いうちにつぶす。
 - ③ 鍋に生クリーム・バター・砂糖・塩を入れてとろ火にかけ、木杵で静かに混ぜる。バターが溶けたら火からおろし、②を加えてひと混ぜし、再び火にかけて中火で軽く練り上げる。火を止めて粗熱をとり、バニラエッセンスで香りをつける。
 - ④ 固く絞ったさらして③を包み、絞って形をつける。
- ※ ②を裏ごしすると、なめらかになる。さらして形をつけるかわりに絞り袋で絞り出し、干しブドウのをせたり、まんじゅう形にして卵黄を塗り、オーブントースターで焼き色をつけてもよい。

(No.9)

