

保健師だより

## 上手に野菜を摂りましょう

日本人の野菜摂取量は10年前と比較して減少しており、特に20歳～40歳代や外食頻度が高い人ほど不足する傾向にあります。外食などの利用が多い人は野菜が足りているかどうか、チェックする習慣をつけてください。意識すれば野菜不足を解消することにつながります。

1日の野菜目標摂取量350gは、野菜料理にするとおよそ5皿分です。外食、お総菜を利用の際、野菜が多く入っている料理を選び、サラダ、野菜スープなどをプラスすると目標摂取量に近づけることができます。しかし、外食、お総菜などの野菜料理は塩分や糖分、脂質が多い傾向にあります。1日1回、自分で素材を選び調理することで、野菜の栄養素を無駄なく摂取でき、塩分、糖分、脂質の摂りすぎ防止にもつながります。ブロッコリーや人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜はカロテンを多く含み、温野菜サラダにすることで効率よく栄養素を体内に吸収することができます。レタスやきゅうりなどの淡色野菜はビタミンC、カリウムを多く含みますが、水に溶けやすい性質があるため、調理する間に栄養素が失われてしまう傾向にあります。調理後はすぐに摂取することが大切です。

マヨネーズや脂質の多いドレッシングで和えたポテトサラダやごぼうサラダは、高カロリーです。野菜をたっぷり摂るためには、お浸しや和え物、酢の物など脂質が少ない調理法を選んでください。

毎食野菜を摂ることで、健康的な生活を送りましょう。



## 平成26年度 住民福祉・暮らしの講座 ちょっと早めの老い支度

老後は近づいている。けれど、身辺整理には早すぎる。でも・・・  
「いざというときに備えて、愛する家族にメッセージを残したい」  
「遺産分割による家族間のトラブルを避けるには？」  
「身寄りがないので自分の意思を形に残しておきたい」  
「地域デビューって・・・今からでも遅くない？」・・・  
など元気なうちから、一度じっくり考えてみませんか。

- 日時・内容
- 5月30日(金) 13:30～15:30  
「相続」と「遺言」①  
誰もが知っておきたい! 相続と遺言の基礎講座  
講師 行橋公証役場 公証人 佐藤 議 氏
  - 6月6日(金) 13:30～15:30  
「相続」と「遺言」②  
相続が争族とならないために! 今できること  
講師 行橋公証役場 公証人 佐藤 議 氏
  - 6月13日(金) 13:30～15:30  
今、話題の「エンディングノート」って何?  
講師 北九州市消費生活センター 専任講師 森 十四子 氏
  - 6月20日(金) 10:00～12:00  
やっぱり最後は人間関係!  
～地域におけるハッピーな人間関係づくり～  
講師 北九州市立大学 地域創生学群・基盤教育センター 教授 中島 俊介 氏
- 会 場 げんきの杜(研修室)  
■締 切 5月26日(月)までに、お電話でお申込みください。  
●問い合わせ先 社会福祉法人 上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

## 弁護士無料法律相談

- 日 時 5月30日(金) 13:30～16:30  
■人 数 先着3名まで  
多重債務、離婚、相続、財産いろいろなトラブルのお悩みに弁護士が対応します。事前予約が必要です。社会福祉協議会までお申し込みください。



- 申し込み・問い合わせ先  
社会福祉法人 上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

## 手話コミュニケーション教室

- 時 間 19:00～21:00  
■場 所 げんきの杜(ボランティアルーム)  
■日程・内容
- 5月29日(木)  
聴覚障がい・手話の成り立ち・大切なコミュニケーション方法
  - 6月5日(木)  
基本的な手話①「あいさつ・自己紹介」
  - 6月12日(木)  
基本的な手話②「地名・家族・仕事」
  - 6月19日(木)  
基本的な手話③「数字・月・曜日・季節」・指文字
  - 6月26日(木)  
交流会「もっとたくさんの手話を知りたいね」
- 受講料 無料  
■申し込み方法  
下記の窓口に5月26日(月)まで、電話でお申込みください。  
●申し込み・問い合わせ先  
社会福祉法人 上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

## 男性料理教室参加者募集

- 簡単に作れる家庭料理を学びませんか。  
料理が初めての方、料理に興味のある方など、多くの方の参加をお待ちしています。
- 開催日(全5回)  
6月26日(木)、8月28日(木)、10月23日(木)、12月25日(木)、平成27年2月26日(木)
- 開催場所 げんきの杜  
■時 間 10:00～12:30  
■対象者 町内にお住まいの男性(年齢は問いません)  
■講 師 食生活改善推進員  
■参加費 1回につき500円(材料費)  
■申込締切 6月6日(金)



- 問い合わせ先  
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線221)

# 平成26年度 生涯 楽 習 講座 募集



## 一般講座

講座名	開催時期(募集時期)	対象者(定員)	内容
【趣味趣向講座】 上毛町の歴史教室	6月予定(全3回) (5月に回覧で募集)	一般(20名)	古代・中世・近代における上毛町の歴史や文化について学びます。
【趣味趣向講座】 はじめての俳句教室	7月予定(全3回) (6月に回覧で募集)	青少年 一般(20名)	俳句の作り方を学びます。
【養成講座】 生涯学習サポーター入門講座(昼の部)	9月予定(全4回) (8月に回覧で募集)	一般(20名)	学習講座や募集チラシの作り方を学び、自分の講座を作りませんか
【養成講座】 生涯学習サポーター入門講座(夜の部)	9月予定(全4回) (8月に回覧で募集)	一般(20名)	学習講座や募集チラシの作り方を学び、自分の講座を作りませんか
【趣味趣向講座】 健康いきいき教室	10月予定(全5回) (9月に回覧で募集)	壮年高齢 (20名)	楽しく身体を動かし、自分流の健康法を見つけませんか
【趣味趣向講座】 パソコン教室(ワード)	11月予定(全5回) (10月に回覧で募集)	一般(20名)	文字入力のできる方 ワードの基礎を学びます。
【趣味趣向講座】 パソコン教室(エクセル)	1月予定(全5回) (12月に回覧で募集)	一般(20名)	文字入力のできる方 エクセルの基礎を学びます。

## 特別講座(私が講師!講座) 各講座1回開催

講座名	開催時期(募集時期)	対象者(定員)	内容
布ぞうりで リサイクル教室	7月2日(水) (6月に回覧で募集)	一般(20名)	身の回りの不要な布を使い、布ぞうりとして蘇らせることでリサイクルについて学びます。
はじめての エアロビクス教室	10月1日(水) (9月に回覧で募集)	一般(20名)	有酸素運動を行い心地よい汗を流しませんか。
チャレンジ科学教室	11月30日(日) (10月に回覧で募集)	青少年 一般(20名)	自然科学の不思議さ、もの作りの面白さを体験・体感してみませんか。

- ※特別講座では、上毛町生涯学習サポーターに登録している方が講師となります。  
※会場など詳細はチラシにてお知らせします。  
●問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3111(内線174)

## 健康講座のお知らせ

- 医師や栄養士の講義と体験指導をととして、自己の健康管理について学びます。第1回目は「高血圧と脳卒中の予防」についてです。参加費は無料です。
- 日 時 第1回:5月24日(土)(年6回シリーズ)  
10:00～11:30
- 開催場所 特別養護老人ホームたいへい苑 ほほえみ館1階「地域交流センター」
- 講 師 こうげクリニック院長 高田 薫 医師  
■主 催 社会福祉法人敬愛会
- 問い合わせ先  
サポートセンター「居宅介護支援事業所 わかば」  
TEL 72-4550

## 第12回中津市民病院健康教室のお知らせ

- 中津市民病院は地域の中核病院として適切な治療を行うとともに、地域の皆さんにがんを始めとした病気の予防、早期発見、早期治療に関する正しい知識を持っていただくため、「中津市民病院健康教室」を開催しています。今回のテーマは「肺がんを知ろう」です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。
- 日 時 6月7日(土)14:00～15:00  
■会 場 中津市民病院 2階講堂  
■講演内容 「肺がんを知ろう」  
■講 師 中津市民病院 消化器内科医長 安田 幹彦 医師
- 問い合わせ先 中津市民病院 TEL22-2480