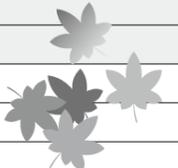


# ゆとりすと カレンダー 9月・10月

## 9月 長月 September

1	火	小学校2学期始業式 第58回金婚夫婦祝式典(南国市 グレース浜すし) 健康あつぷ教室(東豊永公民館 10:00~ 豊永公民館 14:00~)	
2	水	ふれあいデイ(ふれあいセンター) 10:30~14:30	
3	木		
4	金		
5	土		
6	日	第35回大豊町社会福祉大会	
7	月		
8	火	健康あつぷ教室(東豊永公民館 10:00~ 豊永公民館 14:00~)	白露
9	水	立川無医地区診療	
10	木	犬猫の相談日	
11	金		
12	土		
13	日	大豊町中学校体育祭	
14	月		
15	火	健康あつぷ教室(東豊永公民館 10:00~ 豊永公民館 14:00~) 久寿軒無医地区診療	
16	水	無料法律相談・行政相談 10:00~12:00(ふれあいセンター) ふれあいデイ(ふれあいセンター) 10:30~14:30	
17	木	食生活改善推進員養成教室(ふれあいセンター) はつらつ健康運動教室18:30~20:00(農工センター)	
18	金	よちよち(ふれあいセンター) 10:00~12:00	
19	土		
20	日		彼岸入り
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	健康あつぷ教室(東豊永公民館 10:00~ 豊永公民館 14:00~) 犬猫の相談日	
25	金		
26	土		彼岸明け
27	日	大豊町保小合同大運動会	
28	月		
29	火	西峰無医地区診療	
30	水	国民健康保険税(3期)納付期限	

## 10月 神無月 October

1	木	行政相談 10:00~12:00 人権相談 10:00~15:00(ふれあいセンター)	
2	金	ヘルスメイト推進教室(ふれあいセンター)	
3	土		
4	日		
5	月		
6	火	犬猫の相談日	
7	水	ふれあいデイ(ふれあいセンター) 10:30~14:30	

## ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆9月になっても残暑が厳しく、暑さのせいで、冷やしそうめんやざるうどんなど、冷たい



麺類に食事が偏っている方も多いのではないのでしょうか。栄養不足にならないように肉や魚、卵、野菜なども添えて栄養のバランスがとれた食事を心がけてください。

◆今回はトマトをドレッシングとして使った、暑い季節にピッタリの簡単なサラダをご紹介します。野菜だけでなく、蒸した魚や鶏と和えたり、冷製パスタのソースにも使えます。また、冷やしたそうめんにかけて大葉など散らせると、ちょっぴりおしゃれなイタリアンなそうめんに変身できますのでお試しください。

### ◎ トマトドレッシングの簡単サラダ

■ 材料(約2人分)

トマト……………100g  
レタス……………40g  
きゅうり……………30g  
ゆで卵……………1個  
A { オリーブオイル … 大さじ2  
酢 …………… 大さじ1  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々

■ 作り方

- ①ボールにAの調味料を合わせ、2cmの角切りにしたトマトを加えて混ぜておく。(酢は穀物酢や柚子酢などお好みのものを)
  - ②レタスはよく水けを切ってから、手で一口大にちぎり、きゅうりは3cm位の長さに斜め薄切りにしておく。
  - ③食べる直前に①に、レタスときゅうりを加えてしっかり混ぜ合わせてから器に盛り付け、最後にくし形に切ったゆで卵を添える。
- ※卵の代わりに電子レンジでチンした鶏ささみの酒蒸しやツナ缶など加えてもいいですね。

1人分の 栄養量 (ドレッシングも 全量含む)	エネルギー …… 164kcal	脂質 …… 14.7g	
	たんぱく質 …… 3.7g	鉄 …… 0.7mg	
	カルシウム …… 24mg	塩分 …… 0.4g	

問い合わせ先 … 大豊町食生活改善推進協議会(住民課健康づくり班内)

## 交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎  
高齢者交通安全アドバイザー 上池  
☎ 0887-76-0110

### 高齢者交通事故防止キャンペーン 9/1(火)~12/31(木)

## 9/21(月)~30(水) 秋の全国交通安全運動



### 「子どもと高齢者の交通事故防止」

交通事故防止のために、さまざまな行事に取り組みます。皆様のご理解とご協力、よろしくお願い申し上げます。

- 交通事故防止イベント
- ドライバーサービス
- 高齢者1万人訪問
- 交通取り締まり …… などなど

交通事故死  
ゼロを目指す日  
9/30(水)

自己啓発しています!

7月31日(金)、岩原老人クラブ「円和会」定例会において、受講特典講習を実施しました。



### 免許更新の手続きについて

免許の更新の際、誕生日1カ月前にお知らせのハガキが届きます。さらに70歳以上の方には「高齢者講習」受講のお知らせが誕生日の5カ月前に届きます。いずれも、手続きに必要な事項が記入されています。慌てず、ゆっくりと確認してください。

#### ●写真を持参する必要はありません

紛失、汚損、破損の手続き以外の、通常の手続きには写真は入りません。

#### ●有効期間～年齢制限～

70歳未満の  
優良運転者・一般運転者  
(更新時の誕生日に70歳になる者) **5年間**

70歳の  
優良運転者・一般運転者  
(更新時の誕生日に71歳になる者) **4年間**

71歳以上の  
優良運転者・一般運転者  
(更新時の誕生日に72歳になる者) **3年間**