

ゆとりすとカレンダー 11月・12月

令和3年 2021年

【11月 霜月 November】

11月1日は高知県教育の日「志・とさ学びの日」
(11月1日から7日まで「とさ学びの週間」)
高知の教育について、いっしょに考えてみませんか?
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310101/manabinohi>

乗合タクシー
運行当番表

1	月	町県民税（3期）・国民健康保険税（4期）納付期限 後期高齢者医療保険料・介護保険料（4期）支払期限
2	火	
3	水	● 文化の日
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	立冬
8	月	
9	火	
10	水	いきいき元気運動教室（ふれあいセンター）14：30～15：30 立川無医地区診療
11	木	
12	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～
13	土	健康ウォーキング（ふれあいセンター集合）8：30～
14	日	
15	月	七五三
16	火	久壽軒無医地区診療
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	小雪
23	火	勤労感謝の日
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	健康ウォーキング（ふれあいセンター集合）8：30～
28	日	
29	月	
30	火	西峰無医地区診療 固定資産税（3期）・国民健康保険税（5期）納付期限 後期高齢者医療保険料・介護保険料（5期）支払期限

【12月 師走 December】

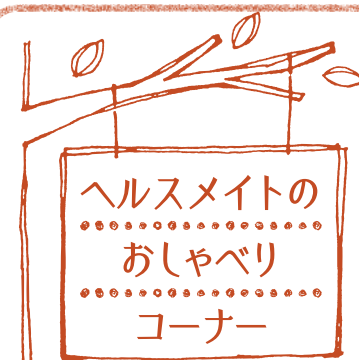
1	水	人権相談（役場庁舎）10：00～15：00
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定は急遽変更・中止する場合があります。

豊永観光
☎7510315

大杉ハイヤー
☎7210036

大豊ハイヤー
☎7210143



- 朝食には、「脳の目覚ましスイッチ」、「体の目覚ましスイッチ」、「腸の目覚ましスイッチ」と、大きく分けて3つのスイッチを入れる大切な働きがあります。特に、食事に含まれる糖質（ブドウ糖）は、唯一脳のエネルギー源となり、集中力や記憶力を上げます。また、食事をとることで、睡眠中に下がった体温を上げ、胃や腸を刺激して便秘予防の効果もあります。
- 毎日を元気で過ごすために、バランスのよい朝食を食べるよう心がけましょう。忙しい朝にぴったりの、レンジで作る簡単メニューをご紹介します。

●1人分の栄養価			
エネルギー	133kcal	脂質	8.8g
たんぱく質	11.0g	鉄	1.3mg
カルシウム	57mg	塩分	0.4g



キャベツナエッグ

- 材料（2人分）
キャベツ …………… 葉大2枚
ブロッコリー …………… 1/4株
ツナ缶（ライト） …………… 1/2缶
卵 …………… 2個
塩・こしょう …………… 少々
ラップ …………… 適宜

- 作り方
①キャベツの葉は、太めの千切りにし、ブロッコリーは洗って小房に分ける。
②深めのココット皿などにキャベツをしき、ブロッコリーとツナ缶を上のにのせる。
③真ん中を少しくぼませ、卵を割り入れ、塩・こしょうを軽く振り、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
※ミニトマトやコーン等を追加すると彩りよくなる。
※塩・こしょうをしなくて、ポン酢をかけてもよい

問い合わせ先 大豊町食生活改善推進協議会事務局
(地域福祉課 健康づくり班)
電話 72-0450

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

庁舎管内死亡事故発生

9月10日（金）本山町吉延において、高齢男性が運転する車が妻にぶつかり、妻は病院に運ばれるもその後亡くなられる事故が発生しました。

今一度安全確認を！

- 慣れている道、場所でも油断しない！
- 死角があることを忘れないで！
→体の小さなお子さんや、腰が曲がるなどの身体事情がある方、またはしゃがみこんだ時などは見えにくいことを理解し、運転席からは確認できない死角があることを再認識しましょう。
- 複数で行動する場合は、声を掛け合うなど、互いの安全確保と周囲の安全確認を念入りに！



《発進前に周囲の安全確認の徹底》

交通
脳トレ

「やさしい計算問題を解くこと」、「文章を声に出して読むこと」で、脳を最も効率的に活性化できるそうです。

できるだけ早く、正確に読んでみましょう。

宝島① スティーブンソン

日が暮れる頃には、僕たちはヒースの荒野にあるジョージ国王亭で郵便馬車に乗り込んだ。僕はレッドルース爺さんとかつぶくのいい老紳士の間に押し込められた。馬車はかなり早く走っていて、夜気はひややかだったにもかかわらず、乗り込んだ当初からすぐにうとうとしはじめたようだ。そして山を越え谷をわたり、宿駅から宿駅に行くあいだぐっすり眠りこけていた。というのもわき腹をひじでつつかれて、ようやく目がさめたくらいだった。目を開けると、街の通りのビルの前にいて、すでに夜はすっかり明けていた。

「どこにいるの？」と僕が聞くと、「ブリストルだ、」とトムは答えて「降りるんだ」と続けた。