

令和3年 2021年  
[7月 文月 July]

1	木		
2	金	よちよち (ふれあいセンター) 10:00 ~	半夏生
3	土		
4	日	梶ヶ森 山開き おとよ EnglishClass (ふれあいセンター)	
5	月		
6	火		
7	水	ヘルスマイト推進教室 (ふれあいセンター)	小暑 七夕
8	木		
9	金		
10	土		
11	日		
12	月		
13	火		
14	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	
15	木		
16	金		
17	土		
18	日		
19	月		夏土用入
20	火	久壽軒無医地区診療	
21	水		
22	木	● 海の日	大暑
23	金	● スポーツの日	
24	土	はつらつ健康運動教室 (役場) 10:00 ~ 11:00	
25	日		
26	月		
27	火	西峰無医地区診療	
28	水		
29	木		
30	金		
31	土	特定健診・胸部・胃がん・大腸がん (ふれあいセンター) 8:30 ~ 10:00 (全地区)	

[8月 葉月 August]

1	日	特定健診・胸部・胃がん・大腸がん (ふれあいセンター) 8:30 ~ 10:00 (全地区)	
2	月	国民健康保険税 (1期)・固定資産税 (2期) 納付期限 介護保険料 (1期)・後期高齢者医療保険料 (1期) 支払期限	
3	火		
4	水		
5	木		
6	金	よちよち (ふれあいセンター) 10:00 ~	広島平和記念日
7	土		

乗合タクシー  
運行当番表

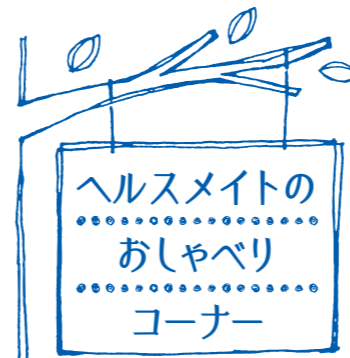
豊永観光

大杉ハイヤー  
☎72-0036

大豊ハイヤー  
☎72-0143

豊永観光  
☎75-0315

※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。



みょうが団子 (半夏団子)

- 材料 (小ぶりです約30個分)
- 中力粉 ..... 500g
- 砂糖 ..... 30g
- 塩 ..... 小さじ1½
- 熱湯 ..... 750ml
- 粒あん ..... 600g
- みょうがの葉 ..... 30~60枚

●作り方

- ①粒あんを1つ15g程度で30個に丸めておく。
  - ②小麦粉に砂糖・塩を合わせてふるっておく。
  - ③分量の熱湯を加え、よくこねる。(熱いので手袋などをすると良い) こしがでるまでよくこねたら、1つ40~45g程度で30等分にする。
  - ④③の生地を広げ①のあんを包む。みょうがの葉2枚で包み、蒸気のあがった蒸し器に並べ12分程度蒸す。
- ※葉の色が悪くなるので、蒸しすぎに注意してください。

■桜の葉やいばらの葉、ササの葉や椿の葉など、“植物の葉”を使うお団子は全国にいろいろあります。大豊町といえば、みょうが団子 (半夏 (はんげ) 団子 (だんご)) ですね。みょうが団子は、7月2日に「半夏半作」として、農繁期の後の慰労の意味も込めて作られていたそうです。

■みょうがの葉は、夏を過ぎると枯れてくるので、冷凍保存がお勧めです。粒あんが主流ではありますが、こしあんにニッキ水 (シナモン) を加えるなど、新しい味を試す方もいます。団子の大きさや生地の味に柔らかさ、そしてあんの種類や甘みの加減などに作り手の個性がキラリと光る一品です。

●1個の栄養価

エネルギー	101.0kcal	脂質	0.4g
たんぱく質	2.4g	鉄	0.3mg
カルシウム	6.0mg	塩分	0.2g

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



夏到来! お出かけは体調優先で

暑い夏がやってきました。疲労感を感じやすく、眠気を起こしやすい時は、更に車の運転にも注意が必要です。「何だか今日はしんどいなあ」「疲れが抜けないなあ」と感じたら、外出を控えましょう。

とは言え・・・

コロナ禍で外出なんてしていないとおっしゃる方も多いと思います。

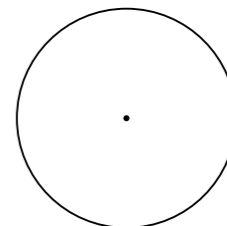
車を動かさない期間が長くなることで、バッテリー上がりになる車が増加しているそうです。

車を長期間運転しない上に、あおり運転被害防止等のために設置しているドライブレコーダーもバッテリー上がりにつながるとのこと。

安全に走行していただくためにも、長期間運転しない方も車の点検を実施し、必要な時に慌てないように備えましょう。

認知機能チェック

- ①下の円を時計に見立てて、円の中に数字を全て書き込んでください。
- ②次の時刻を示すように、時計の針を書いてください。



11時35分

正確に書くことはできますか?

明るい色の服の効果

薄暮時や夜間の外出は、明るい色の服装と反射材の着用が交通事故防止に効果的です。

また、色には様々な心理的効果もあるようです。色の持つ効果を利用して事故を防ぎながら元気に活動できればいいですね。

肉体労働をする時には、【赤色の服】を着るといいと言われます。体がよく動くようになり、エネルギーに物事に挑戦したくなるそうです。

