

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー ～活動紹介～



3月4日 すこやか弁当をお届けしました

声掛けとともにお弁当を配達

平成22年度に90歳以上になる住民の方（施設入所者等は除く）に手作り弁当をお届けしました。前日からの雪で配達ができるか心配でしたが、お弁当を作り終え、配達に出発するころにはいいお天気となり、まるで空にヘルスメイトの祈りが通じたようでした。配達する際は、ただお弁当を渡すだけでなく、「元気にされていますか」と声掛けも一緒にお届けするよう心掛けています。下の写真の方は配達を心待ちにしてくださっており、ヘルスメイトのお話も楽しんでいらっしやいました。



交通安全ニュース



「守ろう！小さな命」 — 新入学児童の事故防止 —

交通社会での知識がまだ不十分な新入学児が、保護者の目から離れ、1人で行動する機会が増える時期です。子どもたちの小さな命を守るためには、保護者の指導はもちろん、周囲の大人がしっかり見守ることが大切です。

ドライバーの皆さんへ

子どもの特性を知る

- 車などの物陰に全身が隠れやすい
- 視野や視界が狭く、車を見落とす
- 何かに夢中になると他のことが目に入らない

「飛び出し」を予測する

- 住宅、学校付近を通るとき
- ボールなどが車道に転がってきたとき
- 子どもの反対側の歩道に友達や親などがいるとき

保護者の皆さんへ

- 車に乗せたらチャイルドシートや、シートベルトの装着が必要なことを教えましょう。

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110
香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110



横断中は左側から来る車と衝突する人がとても多いことをご存じでしょうか？

「まだ大丈夫」は「もう危ない」

時速40kmの車は1秒間に11mの速さで接近してきます。これに対して高齢者は年齢とともに歩行速度が遅くなってきます（高齢者の歩行速度は1秒間に約1m）。

道路中央付近で左の安全確認を！

横断するとき遠くにいた車は、意外と速く近づいてきます。横断前に、反対車線の車の動きも十分に確認し、周囲の状況を確認しながら横断しましょう。

香美署管内連絡便

STOP! 飲酒運転

季節柄、飲酒の機会が多くなるころです。自身も、周囲も「飲酒運転をしない・させない」強い意志と勇気を忘れずに。

酒酔い運転…35点

免許取り消し（欠格期間3年）

運転者以外にも厳しい罰則があります。



心を込めた手作り弁当



献立は栄養面や彩りを考え、食材はなるべく地元のものを使い、前日から準備をして、当日は朝早くから調理に取りかかりました。この活動はふれあい活動の一つとして行っており、いつまでも元気に暮らしてもらいたいという思いを込めて、ヘルスメイトが手作りをしています。また、この活動にご協力いただいた皆さんありがとうございました。



- ▽赤飯
- ▽だし巻き卵
- ▽豚肉のみそ炒め
- ▽野菜のかき揚げ
- ▽野菜の煮物
- ▽ほうれん草のごま和え
- ▽紅白なます
- ▽ゆず寒天
- ▽みかん

材料（約10人分）

- みそ 3/4カップ
- 酒 1/4カップ
- 砂糖 大さじ3
- みりん 大さじ3
- しょう油 大さじ1



豚肉のみそ炒め
飯にのせれば
みそ豚丼に

ご家庭でも作ってみませんか

◎楽ちんみそ
すこやか弁当の献立にある、豚のみそ炒めに使った楽ちんみそをご紹介します。これを作っていれば、簡単に料理が作れるということで楽ちんの名前がついています。豚肉と野菜を炒め丼にしたり、ふるふき大根に使ったり、酢を加えると酢みそにもできます。冷蔵庫で保管すれば、1か月ほど持ちますのでぜひお試しください。

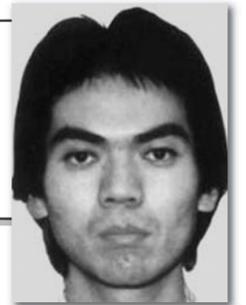
作り方

- ①鍋の中に全て材料を混ぜ合わせ、中火にかける。
- ②フツフツと煮立ってきたら弱火にして、木べらなどでかき混ぜながら3分ほど火をとおす。
- ③火から下ろして冷まし、清潔なビンや密閉容器に入れる。

オウム犯人、逃走中!!! あなたの近くにいるかも…

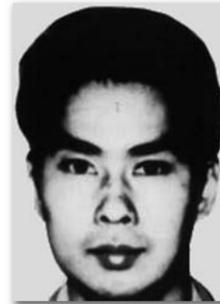
平田 信 (45歳) 背が高い! (183cmくらい)

がに股、ひげが濃い、歯並びが悪い
左首筋にほくろ (5ミリくらい)
「公証役場事務長逮捕監禁致死事件」等の犯人
昭和40年3月27日生



高橋 克也 (52歳) 眉毛が濃い! 頭が大きい!

近視 (眼鏡をかけているかも!?)
身長173cmくらい
「地下鉄サリン事件」等の犯人
昭和33年4月26日生



菊地 直子 (39歳) 眉間に横一文字の傷!

右こめかみ (小豆大) 右目下 (1ミリ) にほくろ
身長159cmくらい
「地下鉄サリン事件」の犯人
昭和46年12月9日生



似ている人を見かけたら、迷わず、焦らず、110番または本山警察署 (☎76-0110) まで

このページに関する問い合わせ先…大豊町食生活改善推進協議会 (住民課健康づくり班)