

9月は食生活改善普及運動月間です

心身ともに健康であるために、日々の食生活は大切な役割を担っています。厚生労働省では「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少および牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取り組みを強化するため、9月を「食生活改善普及運動月間」としています。毎日の食生活を見直し、「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけましょう！

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252



小学校の給食で人気の鶏肉ごまだれ焼き

材料(5人分)

- 鶏もも肉 …… 5切れ(1切れ80g)
- 合わせ調味料
- みそ …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2
- みりん …… 大さじ1と1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2
- 白いりごま …… 6g

作り方

- 1 鶏もも肉をオーブンで焼く(フライパンで焼く場合は、両面を焼く)。
- 2 合わせ調味料を火にかけ、照りが出るまでよく練りながら火を通す。
- 3 焼きあがった鶏もも肉にみそだれをかけてできあがり。



甘辛いみそだれが、鶏肉によく合います。このみそだれが人気で、食缶に残ったたれをもらいに来て、ごはんにかけて食べる子どももいます。ご家庭で作るときは、みそによって塩辛さが違うので、お好みで調整してください。いろいろな料理に合うみそだれをお試しください。



栄養教諭からのコメント

9月24日から30日は結核予防週間です

結核ってどんな病気？

結核は、結核菌によって発生する日本の主要な感染症の一つです。

空気感染を起こし、一般的には肺の内部で増え、咳、痰、呼吸困難などの症状が表れることが多いです。結核菌に感染した場合、必ずしもすぐに発症するわけではなく、体内に留まったのち再び活動を開始し、発症することがあります。

結核は予防できるの？

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。早く見つけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防になります。症状がなくても、定期的に検診を受けましょう。

問合せ／仙北市結核予防婦人会事務局(仙北市保健課内) ☎43-2252

結核は過去の病気だと思いませんか？日本では毎年約18,000人が新たに結核を発症しています。結核の予防と早期発見・早期治療のために、結核のことを正しく知っておきましょう。

結核は治せるの？

結核と診断されても、6か月から9か月間毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。さらにほかの人にうつす可能性を低くします。

結核菌はゆっくりと増えていきますので、早期発見・早期治療が肝心です。1年に1回は健康診断で胸部エックス線(レントゲン)検査を受けましょう！

※参考…大仙保健所管内および秋田県の新登録結核患者数(概数)年別

	H28	H29	H30	R1	R2
大仙保健所管内	14人	13人	8人	9人	9人
秋田県	80人	81人	69人	57人	60人

(秋田県感染症情報センターより)

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 休養・こころ～

いきいきと自分らしく生きるために重要な“こころの健康”

こころの健康には、次の四つがあげられます (厚生労働省)

- 1 情緒的健康 …… 自分の感情に気づいて表現できること
- 2 知的健康 …… 状況に応じて適切に考え現実的な問題解決ができること
- 3 社会的健康 …… 他人や社会と建設的でよい関係を築けること
- 4 人間的健康 …… 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること

こころが健康であるためには、日頃からこころの健康づくりが必要です！

一人ひとりが元気で健やかに生活を営むためには、身体だけでなく、こころの健康も重要です。こころの健康を保つためには、休養をうまく日常生活に取り入れ、心身の疲労回復やこころの活力回復を図ることが大切です。

こころの健康づくりは、他人ごとではなく、一人ひとりが積極的に関わっていくことで、実現していきます。みんなで参加し、地域の健康づくりを進めていきましょう。そのためには、健康づくりに地域のみんなが関心を持ち、力を合わせていく必要があります。

『健康秋田21』では、こころの健康づくりを積極的にすすめています

仙北市のこころの健康(けんこう仙北21計画)の目標は、次のとおりです。

- ♥ 睡眠によって十分休養をとるようにしましょう(睡眠は6時間以上～8時間)。
- ♥ 日常的な悩みや精神的ストレスを積極的な方法で解消しましょう。
- ♥ 心配ごとや悩みを聞いてくれる信頼できる人に相談しましょう。
- ♥ 健康的なストレス解消法を見つけ、実行してみましょう。



保健課では、公認心理師、臨床心理士などによるこころの相談を行っています。お気軽に、お問い合わせください！

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

神代診療所から

発熱・風邪症状などの診察に関するお知らせ

問合せ／神代診療所 ☎44-2118

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、発熱、風邪症状(せき・のどの痛み・鼻水など)、息苦しさ、味覚・嗅覚障害のある方は、直接来院せず、必ず事前に電話でご相談ください。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、当院では新型コロナウイルス感染症に関する検査は行っておりませんのでご了承願います。

9月 献血のお知らせ 9/29 日

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

- ▶ 10:00～11:20 榊成立 田沢湖工場
- ▶ 12:00～12:50 日東光器(株) 田沢湖工場
- ▶ 14:30～16:00 市役所田沢湖庁舎

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252



この街で 笑顔で生きる 認知症

2025年には、全国の認知症の患者さんの人数は約700万人(高齢者の約5人に1人)になると推計されています。認知症は誰もがなりうる身近な病気の一つです。認知症とともに生きる時代がきています。

大変な時こそみんなでつながろう

▶絆をつくる

オレンジカフェや地域の集いの場など、顔見知りが増やし話しやすい場を増やしていきましょう。

▶抱え込まずに誰かに話してみよう

認知症についての正しい理解、受診の仕方や介護サービスの相談、将来のことなど、家族で話し合ったり、かかりつけ医、認知症なんでも相談所、ケアマネージャー、仙北市包括支援センターなどに気軽に相談しましょう。

ご活用ください

自分のことを記録して、もしものときの手助けとなる「仙北市あんしん♥手帳」を配布しています。窓口にお声がけください。



お気軽にご相談ください

仙北市包括支援センターでは、認知症の方やその家族を支えるために

- ▶家庭訪問による相談支援
- ▶必要に応じて専門機関への受診の促し・調整
- ▶必要なサービスの検討
- ▶症状に合わせた対応などのアドバイスなどを行っています。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

オレンジカフェが開催されています!

仙北市内では、5か所でオレンジカフェ(総称)が毎月1回開催されています。オレンジカフェは、厚生労働省が進めている認知症施策の一つで、認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場です。また、認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を休止する場合があります。



開催内容の詳細/直接カフェにお問い合わせください
その他の問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

9月の開催予定

カフェの名称	主催者	場所	開催日・時間	個人負担	連絡先
ささえ愛カフェ	清水佳奈子	デイサービスセンターささえ愛	9月19日(日) 9:30～11:30	100円	42-8666
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延コミュニティセンター	今月は開催を中止します	100円	55-5449
こみっとカフェ	松舘文子	NPO 法人かじか瀬スペース	9月22日(水) 10:00～12:00	300円	080-3198-4136 ※初めての方は事前にご連絡ください。
たんぼぼカフェ	佐々木恵	角館郵便局	毎月第2火曜日 14:00～16:00	なし	52-2540
オレンジカフェひまわり	長澤早恵	グループホームひまわり地域交流室	毎月第3土曜日 ※9月はチラシ配布のみ 14:00～16:00	100円	55-5272

〈参加される方へのお願い〉▶基本的感染対策のため、参加する前には、体温測定、健康チェック ▶発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養を ▶カフェに入る際には、マスクの着用、手指消毒 ▶ほかの方と十分な距離を取りましょう

お手伝いを してみませんか

認知症サポーターやキャラバンメイト、せんぼく地域かがやき隊の皆さまで、カフェのお手伝いに参加をご希望される方は、仙北市包括支援センターまでご連絡ください。

にしき園だより

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

— 第21号 —

問 にしき園 ☎47-3211

JA 秋田おばこ西木地区女性部「マロンの会」皆さまには、にしき園の洗濯たたみなどのボランティアで来ていただいておりますが、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、園内に入らせていただくことができなくなり中断しています。



大切に使用させていただきます。

この度、会員の皆さまから集めた使用済みバスタオルなどをご寄付いただきました。ありがとうございました。

【利用者の状況】

6月末	84人
7月入所	8人
7月退所	9人
8月入所	14人
8月退所	11人
8月末	86人

平均要介護度 2.86

介護員を募集しています。
お気軽にお電話ください。



感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただきます。

こころのゲートキーパー養成講座 延期のお知らせ

9月1日号に掲載した、9月22日(水)に開催を予定していた「こころのゲートキーパー養成講座」は、最近の新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮し、延期することになりました。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

ご参加をご希望いただいております皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、今後の開催については、改めて広報でお知らせする予定です。

こどもカレンダー9月 日程変更について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため日程が変更になります。延期になった教室などについては、個別に連絡をします。

なお、心配なことやご相談は個別に対応しますのでお気軽にご連絡ください。

- ▶21日(水)、27日(月) おやこ交流広場…中止
- ▶22日(水) 離乳食教室…延期
- ▶27日(月) 助産師さんの相談日…延期

問合せ/仙北市保健課
☎43-2252・☎080-2813-0835