

●●● 11月の健康カレンダー

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆健康教室◆

教室名	実施日	実施時間	場 所	対象
い喜い喜 教室	10日(水)	午前10時 ～11時30分	町民会館 ホール	申込者
	24日(水)			
はつらつ フィットネス	10日(水)	午前9時45分 ～11時	六日市 自治会館	
	24日(水)			
いきがい チェアピクス	17日(水)	午後1時15分 ～2時45分	大瀬自治 センター	
トライ& トライ	4日(木)	午前10時 ～11時	小田保健 センター	
	18日(木)			

母子保健 ～すくすく子育て～

◆カムカム教室◆

《歯科指導》

実施日	時 間	場 所	対象
2日(火)	午前9時30分 ～10時30分	小田保健センター	乳幼児
8日(月)		五十崎保健センター	
15日(月)		内子保健センター	

《栄養指導》

実施日	時 間	場 所	対象
12日(金)	午前9時30分 ～11時30分	小田保健センター	乳幼児 (要申込)
22日(月)		五十崎保健センター	
30日(火)		内子保健センター	

《おもちゃ作り》

実施日	時 間	場 所	対象
19日(金)	午前10時 ～11時30分	小田保健センター	乳幼児 (要申込)

◆育児相談◆

実施日	時 間	場 所	対象
1日(月)	午前9時30分 ～10時30分	内子保健センター	乳幼児
2日(火)		小田保健センター	
5日(金)		五十崎保健センター	

◆乳児健康診査◆

実施日	時 間	場 所	対象
4日(木)	午後1時 ～1時15分	内子保健 センター	21年2～3月 生まれ

◆離乳食教室◆

実施日	時 間	場 所	対象
4日(木)	午前10時 ～正午	内子保健 センター	21年4～7月 生まれ

◇日本脳炎予防接種のお知らせ◇

22年度から、第1期標準年齢(3～7歳未満)の接種の積極的勧奨が再開され、第2期(9～13歳の誕生日前日まで)の人も新ワクチンが利用可能になりました。これまでに接種していない対象者には、順次ご案内します。

◇新型インフルエンザ予防接種のお知らせ◇

今年度のワクチンは新型と季節性を混合した3価ワクチンです。早めに接種しましょう。

- 期間 3月31日(木)まで
- 料金 65歳以上 1,500円
65歳未満 各医療機関が設定する料金

●●● ウォーキングを始めませんか

スポーツの秋です。町内でもウォーキングをしている人を多く見かけます。体力づくり、健康増進、運動不足解消のために、手軽なウォーキングをぜひ始めましょう。

●忙しくて時間がない人も大丈夫

「20分以上歩かないと脂肪は燃えないと聞くけれど、自分には時間がない」と思っている人はいませんか。20分間連続して歩くことは理想ですが、3～5分でも効果があるといわれています。

車を出入り口から遠いところに駐車したり、エレベーターなどを使わずに階段を使ったりと、少しでも多く歩くことを心掛けてみてください。楽しくなれば自然と時間も距離も伸びてくるはずですよ。

無理はせず、ウォーキングを友人や家族との楽しい時間に、またストレス解消の時間にしてみてください。

なお、夕方や夜間は反射板を身に付け、車道を歩かないようにするなど、交通事故には十分ご注意ください。



町民を対象にさまざまなウォーキングの催しも開催。写真は昨秋のエコロジーハイキング

Walking

効果

続けることで、次のような効果が期待できます。

- ①肥満を防ぐ
- ②動脈硬化を防ぐ
- ③糖尿病を防ぐ
- ④高血圧を抑える
- ⑤脂質異常を防ぐ
- ⑥骨粗しょう症を防ぐ
- ⑦ストレス解消
- ⑧老化を防ぐ

ポイント

- 靴選び
軽いもの、クッション性があるものがお勧め。
- 前後にはストレッチを
ウォーキング前には十分筋や関節を伸ばし、後にはマッサージなどをして、疲れを残さないようにしましょう。
- 正しい姿勢で歩こう
背筋を伸ばし、5～10m前方を見て歩きましょう。ひじは90度に曲げ、視野の下方に手首がちらりと見える程度に振ります。ひざは自然に伸ばし、かかとから着地しましょう。
- 水分補給
のどが乾く前に、こまめに少量ずつ補給しましょう。

■ 11月の日曜日当直医

日	医 院 名	電話番号
3日(水)	古川医院(内子6)	0893(44)2407
7日(日)	済生会小田診療所(小田)	0892(52)3151
14日(日)	土居内科外科医院(西沖)	0893(44)5521
21日(日)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
23日(火)	植木内科医院(下町)	0893(44)2215
28日(日)	高橋医院(本町)	0893(44)2010

■救急病院

日	病 院 名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院(大洲市)	0893(24)5101
木	神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
金～日	大洲中央病院	0893(24)4551

■ 11月の小児科日曜日当番医

日	医 院 名	電話番号
3日(水)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
7日(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
14日(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
21日(日)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
23日(火)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
28日(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710

★医師の都合により、変更になる場合があります。役場までご確認ください。

◎ひとロメモ
ポリリュームのある食感が楽しめます。

作った人



上田タネ子さん
=上町=

- ①野菜はそれぞれ線切りにする。
- ②高野豆腐はお湯で戻して線切りにする。
- ③卵、小麦粉、片栗粉、塩水を混ぜ合わせて衣を作る。
- ④③に野菜、高野豆腐を入れ、さつくりと混ぜて衣を付け、油で揚げる。
- ⑤天つゆ、または塩で食べる。

- 材料(4人分)
タマネギ中2個、ニンジン1本、グリーンピース適量、高野豆腐2個、小麦粉適量、片栗粉適量、卵2個、塩少々
- 作り方



高野豆腐のかき揚げ
(1人分 397kcal)

季節の料理
わが家の味

毎月19日は食育の日です。家族そろって、1日1回は食卓を囲みましょう。