

保健師さんの けんこうだより



今月のお題 「夏バテして いませんか」

たくさん食べて
夏バテ予防

夏バテは、高くなる湿気や気温の急激な変化に対応できなくなり、自律神経の働きが鈍くなることで起きます。体に負担のかからない外気温と室内の温度差は約5～6度程度までが好ましいとされますから、薄手の長袖を持ち歩くなど冷房病にも注意が必要です。寝苦しい夜にクーラーや扇風機を使う場合はタイマーを利用し、安全に使用しましょう。

暑いとどうしても食欲が減退し、ジュース類やおそばやそうめんなどのあっさりしたものが欲しくなります。料理する側も「暑いから簡単に」になり、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足がち。さらにビールや清涼飲料水などの飲み物が多くなると、糖質をエネルギーに変えて神経や筋肉の働きを促すビタミンB1がよけいに消費されてしまいます。ビタミンB1が多く含まれる食材は、レバー・豚肉・うなぎ・カツオ・大豆製品・卵など。これらを意識して摂り、ビタミンCやカロチン・ミネラル豊富な夏野菜や発酵食品・香辛料や香味野菜(シソ・ニラ・ネギなど)をじょうずに利用するなど工夫してみましょう。

ところで、昨年行われた町総合健診・貧血検査結果を見ると、65歳以上では男性の貧血率が女性の2倍値を示しています。一部の方ですが、高齢期の低栄養も心配です。

貧血は、全身の細胞や組織の酸素不足を引き起こします。貧血の中でもっとも多いのは、血液の材料となる鉄が不足しておこる鉄欠乏貧血です。鉄は体内でつくり出せないため、損失分は食事で補う必要があります。鉄分はレバー・肉類、魚や卵、乳製品や大豆、ひじきや小松菜などの野菜類に含まれています。出血を伴う原因疾患があればその治療が必要ですが、予防改善の基本は食生活です。

猛暑の夏が終わって初秋を迎える頃、体調を崩してしまわないよう、食事バランスを見直してみましょう。

団体 サークル紹介

- ◆育児サークル：すくすくクラブ、びよびよキッズ、わくわくキッズ、あいあいクラブ
- ◆問い合わせ先：町健康福祉課 (☎ 62-2115)



- 日時 昨年まで町が主催していた育児クラブが、今年度から自主活動の育児サークルに変わります。「育児仲間が欲しい」など子育ての輪を広げたい方はぜひ参加してください。
- ◆すくすくクラブ
 - 日時 木曜日(月3回程度)
 - 場所 児童館など
 - 対象 2歳以下の子どもと保護者
 - ◆びよびよキッズ
 - 日時 毎週火曜日

- 場所 児童館など
- 対象 2歳児と保護者
- ◆わくわくキッズ
 - 日時 水曜日(月2回)
 - 場所 児童館など
 - 対象 3歳以上と保護者
 - ◆あいあいクラブ(双子のサークル)
 - 日時 2～3ヶ月に1回、土曜日に開催
 - 場所 須賀川市保健センター
 - 対象 双子を持つ親子、双子妊娠中の方

人に喜んでもらえる喜びになりますね

昭和32年に、霊山町(※当時は村)から嫁いできた小貫さん。霊山町では、山や川に囲まれたところに住んでいたため、鏡石は、ずいぶん平地が多く、交通の便がよいところだなどと思ったそうです。

嫁いでくるときは、嫁入り姿で実家から鏡石駅まで汽車に乗って来たそうで、駅で降りて家まで歩いてくる時に大勢の見物客がいたことを今でも憶えているそうです。

そんな小貫さんも結婚して今年で48年目。「後2年で金婚式を迎えるので、主人とは、その日までお互い頑張ろうね。」と励ましあっているそう

最後にまちづくりについて尋ねると、「カギを掛けなくても大丈夫なくらい、犯罪の無い明るい町になって欲しいですね。あと、福島空港が近いので、観光客が少しでも町に来てくれるような施設があればいいと思いますね」と話してくださいました。

町民リレー………(226)

小貫 キミ子さん(中央)



日本舞踊を踊る小貫さん

町民リレー

です。

小貫さんは、これまで、ガールスカウト活動を23年間勤めるなどボランティア活動を精力的に行っていました。現在は老人クラブの1区千寿会で日本舞踊の踊りを教えているそうです。「私の踊りで喜んでくれる人を見ると、とてもうれしくなりますね。これからもどんどん活動していきたいですね。」と話してくださいました。

広告

鏡石町本町255
電話 62-2257
http://www13.ocn.ne.jp/~washitu/

吉田豊店

いつもチラシを配布しています
吉田豊店で、
夏・秋・肉類を替えたい方と
いた方お気軽にご相談ください。

- たたみ 4500円(税込み)/帖～
- ふすま 2500円(税込み)/枚～
- 障子 1785円(税込み)/本～
- 70入 1365円(税込み)/㎡～

広告

鏡石町私立幼稚園・平成18年度園児入園募集案内 願書配布、受付開始・平成17年9月1日(木)～

学校法人栄光学園 鏡石栄光幼稚園

※幼な子の心と体が豊かに育ちますように※

募集～1年保育・2年保育・3年保育
見学は自由です。いつでもご来園下さい。

連絡先：TEL0248-62-2271 (FAX62-2346)
住所：鏡石町前山72

(学)鏡石学園・岡ノ内幼稚園

明るく☆生き生き…
皆元気に共に育ち合う幼稚園!

募集：H13年4月2日生～H14年4月1日生(2年保育)
H14年4月2日生～H15年4月1日生(3年保育)

連絡先：TEL0248-62-5035・92-2380
住所：鏡石町岡ノ内14ノ8 FAX62-6064