



4月に新しい生活をスタートさせ、慣れない環境で頑張っ、その疲れが出てくるのが5月です。「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」「よく眠れない」などの症状が現れることがあります。3回の食事、睡眠、休養をしっかりと、体を動かして心と体をととのえるように心がけましょう。

過ごしやすい季節の5月ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がった時には、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

地震、大雨、土砂災害などの自然災害時に、水道水、ガス、電気が使えないことを想定したポリ袋調理を紹介します。いざというときのために、一度作って体験してみてください。



☆ごはんとおムレツ(ポリ袋調理)

<作り方>

Table with 3 columns: Material, Quantity, and Unit. Lists ingredients like rice, water, egg, and vegetables for 2 people.

- ① ポリ袋に無洗米と水を加えて30分以上浸し、ポリ袋の中の空気を抜いて袋の上の方で縛る。
② もう1枚のポリ袋にたまごを割り入れ、袋の外からよくもんで混ぜる。
③ ②にミックスベジタブルと焼き鳥を加えて混ぜ合わせ、袋の中の空気を抜いて袋の上の方で縛る。
④ 鍋に水を入れてカセットコンロにかけ、沸騰したら鍋底に耐熱皿を敷いて(ポリ袋が直接鍋に当たらないようにするため。)①と③を入れ、ふたをしないで中火で15分加熱する。たまごはかたまってきたら、時々返しながら加熱する。
⑤ 火を止めて、ふたをして15分余熱で加熱する。たまごは全体に火が通れば途中で取り出す。
⑥ ごはんはよく混ぜて器に盛り、オムレツを添える。



ポリ袋は、耐熱性の高密度ポリエチレン製で厚さが0.01mm以上の食品用を使用しましょう。



毎月19日は「食育の日」！
5月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

5月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「いざというときのために
～非常時の食事～」

Table with 2 columns: Time (とき) and Location (ところ). Lists dates and venues for the cooking class.

<<献立>>

- ・ごはん(ポリ袋調理) ・オムレツ(ポリ袋調理)
・切り干し大根とワカメの酢のもの(ポリ袋調理)
・蒸しパン(ポリ袋調理)

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル、持ち帰り用の容器(3個)、保冷剤
対象 どなたでも
申込み 3日前までに、各会場へ申し込みください。
問合せ 保健センター ☎885-3131

健康さか21

～1に運動 2に食事
よい習慣で健康生活～

5月14日(日)～5月20日(土)は
ギャンブル等依存症問題啓発週間です

ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等にのめりこんでコントロールができなくなる精神疾患の一つです。

ギャンブル等依存症は、適切な治療と支援により回復が十分に可能です。

回復に向けて

本人にとって大切なこと

- ①小さな目標をつくりながら、ギャンブル等をしない生活を続けるよう工夫してみましょう。

まずは今日一日、やめてみましょう。



- ②専門の医療機関を受診するなど、関係機関に相談してみましょう。
③同じ悩みを抱える人たちが支えあう自助グループに参加してみましょう。

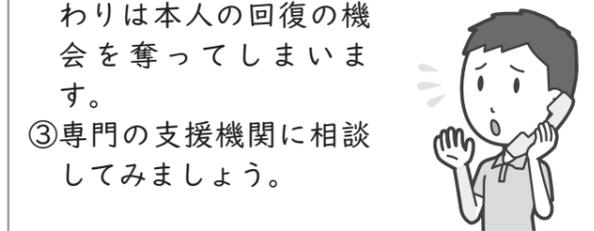
相談窓口

<<借金の問題を相談する窓口>>

- 借金ホットライン ☎188 (局番なしの3桁番号)
○法テラス・サポートダイヤル ☎0570-078374
○公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会 ☎0570-031-640

<<保健・医療関係機関の窓口>>

- 広島県立総合精神保健福祉センター ☎884-1051
○西部保健所広島支所 ☎513-5521



母子保健推進員を募集しています(平成ヶ浜地区、横浜地区)

平成ヶ浜地区、横浜地区にお住まいのみなさん、あなたも母子保健推進員として地域と一緒に活動してみませんか。ご協力いただける方は、まずはお問い合わせください。

母子保健推進員は、地域の子育てをあたたく見守り、支援するサポーターです。

坂町には現在、母子保健推進員が14名おり、子育て家庭を支援し、見守る活動をしています。

<活動の内容>

- 地域・親子と行政の橋渡し役
●健診や教室の通知、「はじめての絵本」配布、母子保健事業へのお誘い
●母子保健行事のお手伝い ●伝承遊びなどの紹介 ●母子保健関連の研修



※月額報酬をお支払いします。

問合せ 保健センター ☎885-3131