

町立病院からのお知らせ

ふれあい会（糖尿病教室）の活動内容

第1回 5月『手作りお弁当』

枝豆ごはん・照り焼き風おからハンバーグ・ミニトマト・鮭の塩焼き
ナメタケの卵焼き・蒟蒻のキンピラ・コールスローサラダ・キュウリの
塩昆布和え・フルーツカクテル



手作りのお弁当を作り、民家村までのハイキングを楽しみました。手作りのお弁当は、野菜をたくさん使用し、見た目のボリュームもあり低エネルギーに仕上がっており、皆さんと美味しくいただきました。

管理栄養士のお話で、『市販のお弁当の選び方とポイント』を紹介しました。

第2回 7月『低エネルギーのフレンチフルコースお食事会』～シェ・ホンダにて～

- タスマニア産サーモンのミ・キュイ、トロピカル風
 - カニと細切り野菜のスープ、サフラン風
 - 魚介のキャベツ包み蒸し、雲丹ソース添え
 - 豚フィレ肉のフォレストイエ風、とうもろこしライス添え
 - 冷製カップリーネ（イタリア細麺）と夏野菜のトマト風味のサラダ
 - 桃のコンポートとソルベ
 - ミルクティー
- エネルギーは一般的な
フランス料理の約1/3
564kcal、塩分3.1g



毎年好評をいただいている『低エネルギーのフレンチフルコース』のお食事会も、シェ・ホンダさんの協力をいただき、今年で4回目の開催となりました。

糖尿病の食事であっても、香辛料などを使用し、肉や魚介類も脂質の少ないものを選ぶことによりエネルギーや塩分が控えめでも、おいしく味わえることを知っていただけたかと思います。また、普段の調理実習とは雰囲気の違ったレストランでの食事会は、皆さんの会話も弾んでいたようです。

第5回 2月『バイキング』

- 主食……ごはん、穀ごはん
- 主菜……鶏肉となめこのおろし煮
茹で豚の香味ソースかけ
タチウオの生姜蒸し・梅ソース
さばの味噌煮
- 汁物……吸物(菜の花)、レタスとホタテのスープ
- 副菜(温)…ひじきの佃煮、蒟蒻ステーキ
- 副菜(冷)…キャベツとジャコのサラダ、キュウリとキクラゲの和え物

一番人気！



1年間の最後のふれあい会です。今回は数種類の主食～副菜の中より、ご自分のエネルギーに合わせて、好きな物を選んでいただくバイキングにしました。

調理実習では、『鶏肉となめこのおろし煮』『ひじきの佃煮』『キュウリとキクラゲの和え物』を皆さんで楽しく作りました。今回は“自分で選んで定食を作ろう”をテーマに、今話題の【タニタの社員食堂】からアレンジを加え、主菜の料理を作りました。

野菜をふんだんに使用し、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる“食物繊維”をたっぷり摂れる献立にしました。「何を選ぶとエネルギーの範囲内に収まるかなあ」「どれも美味しそうだなあ」と、一生懸命考えながら選ばれていました。

ふれあい会では、健康に興味のある人に参加していただき、毎回和やかな雰囲気で行っており、個別に栄養や食事の相談を受け付けています。

平成24年度の第1回ふれあい会は、**5月12日(土)に手作りのお弁当とハイキング**を予定しております。血糖値が気になる人、健康に興味のある人など、初めての人も大歓迎です。

多くの人の参加をスタッフ一同お待ちしております。

問い合わせ先 和水平立病院 ☎0968・86・3105



“いきいき元気づくりセミナー”

受講生募集



自分の体の健康づくりに興味のある方参加してみませんか?!

いきいき元気な毎日を送るための**基本的な食事の量**などを中心に健康づくりについて学習するセミナーです。年間6回テーマを決めて栄養士、保健師等により楽しく学習をすすめます。

1年間受講された後は和水平食生活改善推進員(食のボランティア)としていろいろな場での活動もできます。

年間スケジュール

6月20日(水) 午前9時30分～ 午後1時	自分の今の現状は?! 血圧測定など(調理実習)	10月17日(水) 午前9時30分～ 11時30分	食べ物の行方(調理実習)
7月18日(水) 午前9時30分～ 午後1時	バランスのとれた食事を知ろう (調理実習)	1月16日(水) 午前9時30分～ 午後1時	1日分の献立をたててみよう (調理実習)
9月19日(水) 午前9時30分～ 午後1時	自分に合った食事量を知ろう (調理実習)	2月20日(水) 午前9時30分～ 午後1時	自分の体再点検!(調理実習)

※ご希望の人は下記へお申し込みください!

申し込み・問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724

募 集
締め切り日
6月1日

高校卒業前までのお子さんを持つ保護者へ

「子ども医療費受給者証」の 申請はお済みですか?

平成23年9月から子ども医療費の助成対象が高校生までになりました。

高校進学で和水平町を離れて寮に住んでいる人も、保護者が和水平町に住んでいれば、対象となります。申請がお済みでないと、病院にかかっても助成を受けることができません。

もしものときのために、申請をお願いします。

対象者…平成6年4月2日以降に
生まれた人

申請に必要な物…子どもの保険証・
印鑑・保護者の通帳

児童扶養手当の額が変わりました

児童扶養手当は、ひとり親家庭の生活の安定と自立の促進を通して、子どもの福祉の増進を図ることを目的とする手当です。

平成23年度の物価指数の下落により4月分から児童扶養手当の額が次のとおりとなりました。

	平成23年度	4月～
支給 (月額)	41,550円～ 9,810円	41,430円～ 9,780円

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 子ども家庭係 ☎0968・86・5724
支所 福祉課 地域福祉係 ☎0968・34・3111 (内線761)