

健康ひろば

心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 8月18日(金)午後1時30分～3時
場所 市役所本庁4階403会議室



アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

本人、家族が体験を語り合い、断酒を支援する場です。
日時 8月21日(月)午後1時30分～3時
場所 江田島保健センター



エイズ・梅毒検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料・匿名で検査ができます。詳細については、お問い合わせください。
日時 8月21日(月)午前9時～正午
場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）
申込期限 8月18日(金)

健康を支える！食生活改善推進員 男性料理教室を開催しました

健康づくりを目的に「男性料理教室」を飛渡瀬老人集会所で開催しました。今回は、食生活改善推進員の方から、夏野菜を使った簡単な料理を教わりました。参加された方は「家で作る時の参考にしたい」「楽しかったので、次も参加したい」と感想を話されてました。

【献立】・オクラの肉巻き・キュウリの塩昆布あえ
・ピーマンの落花生あえ・卵焼きなど
※献立が必要な方は、保健医療課までお問い合わせください。

次回は、10月13日(金)午前10時から（仮称）飛渡瀬交流プラザで開催します。参加を希望される方は、保健医療課までご連絡ください。お待ちしております。
☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

地域のカフェ（認知症カフェ）

☎ 地域包括支援センター ☎0823-43-1640
認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽集える場所です。お茶を飲みながら、悩み事の相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。
参加費 100円（お茶菓子代）

区分	いやしカフェ	よりみちカフェ
日程	8月2日(水)、9月6日(水)	8月29日(火)
時間	10:00～11:30	10:00～11:30
場所	江南ふれあいセンター	江田島市民センター別館
問合せ	在宅介護支援センター江能 ☎0823-27-8885	誠心園ランチ ☎0823-42-5252

もの忘れ相談会を開催します（無料）

☎ 地域包括支援センター ☎0823-43-1640
最近、「もの忘れが気になる」「認知症の症状なのか？」など、気になることがあれば相談しませんか？ご本人だけでなく、ご家族や関係者の方でも相談できます。
日時 8月25日(金)午後2時～3時30分
場所 能美市民センター
相談医 吉田病院 吉田昌平医師、吉田病院相談員
予約先 吉田病院 ☎42-1100 8月24日(木)まで



えたじまんのごい通信

～大原いきいき会～

（大原老人集会所宮ノ原 毎週木曜日 午後1時30分）
☎ 地域包括支援センター ☎0823（43）1640



顔を合わせると、お互い気軽にいろいろなお話や情報交換ができる、そんな場所が「大原いきいき会」です。普段家にいるとじっとしている時間がどうしても多くなりがちですが、週に1回集まり、みんなとの何気ない会話や体操を続けていることで気持ちも体も元気になっていきます。普段から畑に行き、体を動かすことが多いので、いきいき百歳体操が物足りないかな、と感じることもあります。



でも「えたじまん体操」が新たに加わり、タオルを使つてのストレッチは気持ちよく体を伸ばせて、普段使わない足の指の運動など、効果を実感することができま。家にいる時間が長いな、と感じたり運動をしたくても外へ出る機会が少ない方、ほかの地区の方もお気軽に大原いきいき会へ遊びに来てください。

Vol.62

おすすめメニュー Cooking 181

元気もりもりサラダ



熱量 61kcal (1人分)
学校給食でも人気のサラダ。野菜だけでなく、お肉や海藻も入っているので名前通り「元気もりもり」になれる1品です。

■作り方

- ① 戻したひじきの水気をきり、Aで煮る。
- ② ニンジン、キャベツの順に茹で、水気を切る。
- ③ キュウリは塩(分量外)でもみ、水気をしぼる。
- ④ Bを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ よく冷ました①②③の材料と焼豚、コーン、かつお節を④のドレッシングと和える。

■材料（4人分）

- キャベツ… 1/4個（太め千切り）
- キュウリ… 1本（輪切り）
- ニンジン… 1/2本（千切り）
- コーン… 20g
- かつお節… 3g
- 焼豚… 60g（ハムなども可）
- 乾燥ひじき… 4g（水で戻す）

A

- ★砂糖… 小さじ1/2
- ★醤油… 小さじ1

B

- ★砂糖… 小さじ1
- ★サラダ油… 小さじ2
- ★米酢… 小さじ2
- ★しょうゆ… 小さじ1
- ★塩、こしょう… 少々

江田島市食育キャラクター「もりもりぼうや」



えたじまんレシピ→

毎月19日は食育の日 家族そろっていただきます!!