



## エイズ・梅毒・肝炎ウイルス検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課  
☎ 0823-22-5400

日時 6月17日(月) 午前9時～午後2時30分

場所 広島県呉庁舎3階（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所、氏名、連絡先が必要

申込期限 【エイズ・梅毒】6月14日(金)

【肝炎ウイルス】6月12日(木)

### 「HIV(エイズ)検査を受けてみなさい！」

6月1日～7日は「HIV 検査普級週間」です。

HIV は、感染しても自分ではすぐにはわかりにくい病気ですので、検査を受けることが大切です。

検査の結果、感染していることがわかれば、今後どのような治療を受けるのか、どのようなことに気をつけなければならないのかなどがわかります。

感染の不安がある方は、この機会に検査を受けましょう。



レッドリボンは、エイズへの理解と支援の象徴として使われています。あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージがあります。

## アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 6月17日(月)午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター

## 健康づくりウオーキング教室（申し込み不要） （雨天の場合は中止）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

能美市民センターを出発し、長瀬海岸、江田島荘付近をゴミ拾いしながら、歩きます。参加者には、すてきなプレゼントがありますので、お気軽にご参加ください！

日時 6月25日(火) 午前9時30分～正午

場所 能美市民センター(江田島市能美町中町4859-9)

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル



私たち「ポチポチ・がんばろうや」は、近所に住む仲良し5人組が集まり2021年4月から活動しています。体操を始めたきっかけは代表者の自宅が空いていたことから、「せっかくなのでみんなに使ってもらえたらいいのでは。」との想いからです。メンバー最高齢は95歳。その方が元気に毎週参加されていたり、花や畑の野菜をたくさん作っておられる方の後ろ姿を見て、他のメンバーも自分もこのように歳を重ねていきたい、がんばっていこうと前向きな



気持ちにさせてもらっています。体操を長く続けていくコツは、決して無理をせず、それぞれのペースに合わせて「ポチポチがんばっていこうや」とメンバー同士が声を掛け合っていること。体調が良くない日があり、都合が悪くて体操に参加できない日は、メンバーみなで話し合って調整しています。これからもメンバーと共に楽しく体操を続けていきたいと笑顔いっぱい「ポチポチ・がんばろうや」のみなさんでした。

## えたじまんのつどい通信

ポチポチ・がんばろうや

（飛渡瀬・個人宅 毎週金曜日 午前10時）

☎ 地域包括支援センター ☎ 0823 (43) 1640

Vol.72

おすすめメニュー

# Cooking

191

サバ缶どんぶり親子風

熱量  
453kcal  
(1人分)



6月4日は虫歯予防デー。

歯を強くする成分の1つであるカルシウムが豊富に含まれたどんぶりを紹介します！健康ひろばに掲載されている健康づくり教室でも作ります！

### ■作り方

- ① サバの水煮缶は、身と汁に分けておく。
- ② タマネギは薄切り、ニンジンも千切りにする。
- ③ 干しシイタケは、お湯で戻し、千切りにする。（戻し汁はとっておく。）
- ④ ショウガは千切りにする。
- ⑤ 鍋に、サバ水煮缶の身とタマネギ、ニンジン、干しシイタケ、ショウガを入れ、★の調味料を入れて野菜がしんなりするまで煮込む。
- ⑥ 溶き卵を回し入れ、好みの固さになるまで加熱する。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥の具をのせ、小口ネギを散らす。

### ■材料（4人分）

サバの水煮缶…… 200g(身のみ)  
タマネギ…………… 200g(1玉)  
ニンジン…………… 40g(1/4本)  
小口ネギ…………… 9g(大さじ2)  
干しシイタケ…………… 4g(4枚)  
ショウガ…………… 20g(1かけ)

卵…………… 200g(4個)  
★めんつゆ…………… 40g(大さじ2)  
★サバ缶の汁 160g(カップ2/3)  
※たりない場合は、干しシイタケの戻し汁と水をたす。  
ご飯…………… 155g

毎月19日は食育の日  
家族そろっていただきます!!

## 市食生活改善推進協議会

## 地域のカフェ（認知症カフェ）※各参加費 100 円（お茶菓子代）

☎ 地域包括支援センター ☎ 0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

| 名称      | 日にち                | 時間          | 場所        | 問合せ連絡先                        |
|---------|--------------------|-------------|-----------|-------------------------------|
| いやしカフェ  | 6月5日(火)<br>7月3日(火) | 10:00～11:30 | 江南交流プラザ   | 江能福祉会 ☎0823-27-8885           |
| よりみちカフェ | 6月25日(火)           | 10:00～11:30 | 江田島保健センター | 誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252      |
| 虹カフェ    | 6月21日(金)           | 10:00～11:00 | 鹿川交流プラザ   | 訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033 |
| おきがるカフェ | 6月19日(火)           | 10:00～11:30 | 三高会館      | 江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035 |
| ビックリかふえ | 6月26日(火)           | 10:00～11:30 | 明慶寺同朋会館   | 明慶寺 ☎0823-57-2022             |