

70歳到達同級会開催



会話もはずんだ同級会



75歳まで お互い元気で

11月16日、村公民館において70歳到達同級会が行われました。

この同級会は、今年から敬老会の招待者年齢が70歳から75歳になったことにより、敬老会までの間、それに代わる交流の機会をと村が企画したもので、今年70歳を迎えた高齢者約60人が参加しました。

村から1人あたり3千円の補助をして行われたこの同級会では、スライドで見る村の歴史として、昔の農家の風景や町並みなどがスライド上映され、参加者らはスクリーンに次々に映し出される懐かしい情景に、昔を思い出しながら画面に見入っていました。また参加者による踊りやハーモニカの演奏なども披露され、同級生同士、楽しく交流を深めていました。

平成14年度歯っぴいライフ8020

村から2人認定 県では258人

10月20日、福島県と福島県医師会が「80歳で20本の歯を残そう」を生涯の健康目標として、80歳で20本以上自分の歯を持っている方を表彰する「平成14年度歯っぴいライフ

8020」認定者の表彰式が郡山ビックパレットで行われ、村から2人の方が表彰されました。受賞された2人の方おめでとうございます。

松下 田さん(草野)



ほとんど間食はしません。歯があるので何でも食べられます。固いものでもよくかんで食べています。又、食べた後は、朝夕の歯磨きをかかします。少し歯が悪くなると、すぐ治療をします。

北原 榮男さん(宮内)



若い時から、歯の手入れはしていました。朝と晩の歯磨きは習慣性となり、痛みを感じた時にはすぐ歯医者さんにかかり完全に治療します。

表彰されたお二人に聞きました、歯を守る秘訣は？

※「歯っぴいライフ8020写真展」を原町市郵便局で、平成15年1月23日～30日まで行っています。

人間ドック受診の結果

仕事も忙しいけれど自分の体、暮らし方も振り返ってみませんか？

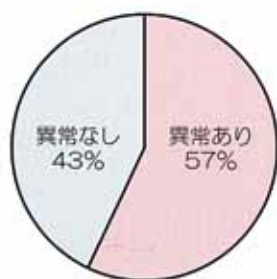
平成14年度人間ドック受診者79人中本当に異常なしの方はわずか5人6.3%でした。全国平均14.5%と比較しても、村の平均はかなり低いことが分かりました。

異常内訳で最も多いCランク（生活指導を守り再検査）で最も多いのが、肝機能異常45人（57%）、次いで肥満気味23人（29%）、高脂血症21人（26.6%）の順でした。（グラフ2）

この結果を見ると、食生活習慣に起因するものがほとんどです。肝機能も、肥満、高脂血症等が原因と思われるものがほとんどです。健康で過ごすためにもう1度食生活、生活習慣を見直してみましょう。

グラフ1-1

肝機能の異常の内訳
村全体：79人受診中45人（57%）



性別	受診者数	異常有	割合
男	36人	25人	69.44%
女	43人	20人	46.51%

グラフ1-2

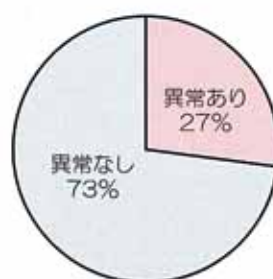
肥満の内訳
村全体：79人受診中23人（29%）



性別	受診者数	異常有	割合
男	36人	13人	36%
女	43人	10人	23.26%

グラフ1-3

高脂血症の内訳
村全体：79人受診中21人（27%）



性別	受診者数	異常有	割合
男	36人	16人	44.44%
女	43人	5人	11.63%

旬の食卓 ちよこつと作ってみよう

○かぼちゃには体を温め、血液の循環を良くし、胃腸を強めてくれる働きがあります。よく『冬至にかぼちゃを食べるとカゼをひかない』などといわれており、本格的な冬を前に体の免疫力を高める意味もあるようです。寒い寒い冬に備えて、かぼちゃや根菜類を食べて体を温め、カゼを予防しましょう。

◆かぼちゃの甘酢炒め◆

1人分
166kcal

材料（4人分）

- ・かぼちゃ……………200g 5mmくらいの厚さの一口大（扇型）に切る。
- ・水……………100cc
- ・たまねぎ……………100g 厚めのスライス
- ・豚こま肉……………100g
- ・長ねぎ（青いとこ）5～6cm 小口切り
- ・おろししょうが…大さじ1/2
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・酢……………大さじ2 } あわせておく
- ・みりん……………大さじ3
- ・ウスターソース…小さじ1
- ・片栗粉……………小さじ2 100ccの水で溶いておく
- ・ごま油……………大さじ1
- ・七味唐辛子……………少々



◎作り方

- ①テフロン加工などのフライパンにごま油をひき、カボチャを両面少し色がつくように焼いたら、水100ccを加えてカボチャに火を通し、楊枝などがスッと刺さったら、お皿などにとっておく。
- ②カボチャを焼いたフライパンにしょうが、豚肉、玉ねぎを加えて炒め、あわせておいた調味料を加えて一度火からおろし、水溶き片栗粉を加えて火にかけてトロミをつける。
- ③カボチャと青ネギを加え、軽くからめて出来上がり。
- ④青ねぎと七味を少しふりかけてください。

はポイントです!!