



骨粗しょう症検診の 検査方法が変わりました

『いい女でいる条件は健康な体とステキな笑顔 だから丈夫なときこそ検診を!!』をスローガンに掲げ、30歳以上の女性を対象に、4月10日と12日に子宮がん検診、骨粗しょう症検診を実施しました。

骨粗しょう症検診はこれまでの手指のレントゲン検査法から、かかとで骨密度を測定する超音波検査法に変わりました。メリットとして、放射線被曝がないことや、判定が精密になること、検診会場で実施できるのでバスまで移動しなくて良いことがあげられます。

しかし、今回の検診受診者数は子宮がん検診325人、骨粗しょう症検診は292人と対象者からみると若干少なめです。また、厄年30歳の方は検診が無料で受けられますが、厄年の受診者数は延べ11人と、今年度に限らず若い方の受診率が低い傾向にあります。

今回、都合により子宮がん検診を受けられなかった方には、秋に指定の病院で受診できる施設検診を予定しています。



▶予防食試食のようす

検診と同日に骨粗しょう症予防教室も開催し、骨粗しょう症予防食の試食をしていただきました。簡単で、おいしく、カルシウムがたくさん取れると大変好評でしたので、試食していない方も今月の「旬の食卓」を参考にぜひ作ってみてください。

旬の食卓 ちょこっと作ってみよう

○日本人に不足しがちなカルシウムは骨や歯などを作るほか、イライラの解消や、情緒安定、不眠症改善の働きなどもあります。小魚などでカルシウムをとるときは、一緒にキノコ類や桜エビ、ひじきなどと一緒にとると吸収が良くなります。小魚類や乳製品などでしっかりカルシウムをとって、丈夫な骨をつくりましょう。



◎作り方

- ①1～4までの材料を混ぜ合わせ、まず材料にてんぷら粉をまぶしておく。
- ②天ぷら粉と水を混ぜておき、(すこしゆるめに。)①の材料に少しずつつけて合わせる。合わせた状態はかためにする。
- ③170℃の油へ、薄い円盤状にして(このときに、しゃもじで形を作り、スプーンで 静かに揚げる。)
- ④具の煮干しや桜エビに塩気があるので、そのままか、薄めためんつゆに大根おろしを入れてもおいしくいただけます。

■ほね元気 かきあげ

材料(4人分)

1. 小さい煮干し……………60g
もしくは(小女魚 コナゴ80g)
2. しいたけ(生) ……8枚スライス
3. 桜エビ……………40gそのまま
4. 青しそ……………4枚細切り
5. 天ぷら粉……………適量
6. サラダ油……………適量

●一人分のカルシウム量約350mg(一日の必要量の半分以上です。) はポイントです!!



つくしんぼハウスオープン (学童保育) 働く両親に安心を

4月8日、放課後児童クラブ「つくしんぼハウス」が、公民館となりの多目的集会所1階にオープンしました。
このハウスは、一般的には学童保育と呼ばれているもので、仕事などの都合で、昼間保護者が家庭にいない10歳未満の子どもを対象に、放課後の適切な遊びと生活の場を与えようと村が行ったもので、開所式が行われたこの日は、7人の子どもが入会しました。

ここで児童指導員として子どもたちの指導にあたるのは、三瓶たつ子さん(外内)と山田真由美さん(伊丹沢)の2人。開所にあたり2人は、「子どもたちの良い友達、お姉さんとして仲良く楽しく指導したい」と話していました。

つくしんぼハウスは、原則として毎週月曜日から金曜日までが午後2時から午後6時まで、土曜日と春・夏・冬休みは午前7時15分から午後6時です。

妊婦さんへ本のプレゼント ほのぼの子育て事業



村では、昨年度から「ほのぼの子育て事業」として妊婦さんに「ほんの森チケット」と称して本の引換券をプレゼントしています。
これは、出産に関する情報源として、またお腹に赤ちゃんがいる幸せを感じながら、ゆったりとした気持ちで過ごしてもらおうと村が昨年に行っているもので、「ほんの森チケット」は、母子手帳交付日に発行され、1、500円分の本と交換することが出来ます。
「何を選んだら良いか迷ってしまう…」という方は、ほんの森ブックアドバイザーの高木さんが相談に乗りますので、お気軽に声をかけてみてください。

