

＜保健センター＞

おやこ料理教室参加者募集

【対象・定員】 こども園・保育園の年長の幼児から小学6年生までの児童とその保護者 10組

【日時】 8月22日（土）午前9時30分～午後1時30分（受付：午前9時～9時30分）

【場所】 榛原総合センター 調理実習室（榛原萩原 2610 番地の 1）

※申し込み多数の場合は室生振興センター 調理室（室生大野 1637 番地）

【内容】 旬の食材を使った簡単料理の調理実習と食事

【持ち物】 エプロン・三角巾・手ふきタオル 【参加費】 親子1組 500円（材料費）

【講師】 市食生活改善推進員 【締め切り】 8月14日（金）まで

【申し込み先】 右側 QRコードまたは電話で問まで



高齢者の定期予防接種

対象となる方へは個別通知を行います。接種を希望する方は早めに接種してください。（接種期間を過ぎると自費となります）

～帯状疱疹予防接種～

【対象】 ①年度内に65歳を迎える方

②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方（厚生労働省で定める者：身体障害者1級相当）
③年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる方

【接種期間】 令和9年3月31日（水）まで

～肺炎球菌予防接種～

【対象】 ①65歳の方

②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に重度の障がいがある、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方（厚生労働省で定める者：身体障害者1級相当）

【接種期間】 66歳の誕生日の前日まで

健康ポイント事業の推進にご協力を

自治会やまちづくり協議会などの主催で地域で行われる健康づくりにかかわる事業は、ぜひ「健康ポイント事業」としての申請にご協力ください。

【問い合わせ先】 問まで

こころの健康相談

誰にも言えない心のモヤモヤ、お話してみませんか

【日時】 8月18日（火）

午後1時30分～4時30分

【場所】 市役所 相談室

【予約申し込み先】 問まで（予約制）



Cooking

七色お和えは真言宗のお盆のお供え料理の1つで、旬の7つの野菜（なす、かぼちゃ、さやいんげん、ごぼう、にんじん、みょうが、ずいき）をすり鉢ですったごまと味噌で和えたものです。

大和では和え物を「お和え」といい、ごま和えや味

～野菜たっぷりクッキングコラム～

お盆 ～七色お和え～

噌和え、白和えなどにします。家によっては7種類の材料にそれぞれ違いがあります。飢饉のないように祈願するため、貴重な畑の産物で精いっぱい贅沢をして供えられた七色お和えは自然の恵みに生かされているという深い信仰心と伝統に支えられています。

（全国学校栄養士協議会ホームページより）

～市食生活改善推進員協議会副会長 中村さんより一言～



幼い頃、お盆に食べた七色お和えの「みょうが」が口に合わず、大人になっても好んで食べませんでした。食生活改善推進員の活動を始めてからは、夏バテ予防に欠かせない食材の1つとして「みょうがの甘酢漬け」やそうめんや冷奴の薬味としてシャキシャキとした食感を味わえるようになりました。また、畑にみょうがを植え、毎年、初夏になると近所の方にもおすそ分けしています。

健幸プラザからの
おしらせです！

問うだ健幸プラザ（榛原サンクシティ2階）

☎ 82・2100 / FAX82・2104

＜医療介護あんしんセンター＞

「転倒・転落」を防いで、住み慣れた家で安心して暮らしましょう

高齢者の事故で多いのが『転倒・転落』です。骨折や入院につながるだけでなく、介護が必要となるきっかけになることもあるため、注意が必要です。

令和6年度の調査では、高齢者の転倒発生場所の約57%は『住宅内』です。「慣れた家だから安心」と思っている、思わぬ事故につながる可能性があります。転倒を予防するためには、日頃の体づくりに加え、住まいの環境を整えることも大切です。できることから見直しましょう。

*出典：東京消防庁



転倒しやすい場所

自宅で転ぶ事故が多く発生した場所の順位は下記の通りです。

居間



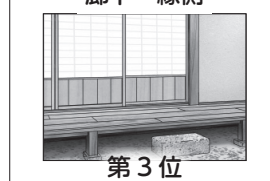
第1位

玄関・勝手口



第2位

廊下・縁側



第3位

トイレ・洗面台



第4位

今日からできる転倒予防のポイント

- ☐ 廊下や階段、玄関を明るくする
- ☐ 電源コードや段差につまずかないように整理する
- ☐ 滑りやすいマットや敷物は固定する
- ☐ 階段や浴室では手すりを活用する
- ☐ 室内でも滑りにくい履物を選ぶ
- ☐ 無理な脚立作業や高所作業は避ける

オレンジガーデニングプロジェクトうだ

9月の世界アルツハイマー月間に、認知症理解啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を咲かせることをきっかけに認知症について考え、「認知症になっても希望をもって自分らしく暮らし続けられる社会」を目指すプロジェクトです。

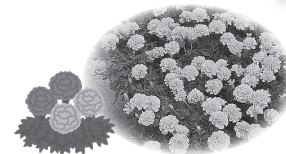
市では、マリーゴールドの苗植えイベントを行います！皆さんのご参加をお待ちしています！

【日程】 9月2日（水）午後1時20分～2時10分

【場所】 奈良県立宇陀高等学校 大宇陀学舎

【申し込み】 事前申し込みが必要です。

申し込みは問へ



オレンジカフェのご案内

オレンジカフェは認知症の方やそのご家族が交流や相談ができ、地域の方が認知症についての理解を深めることができる場です。市民の方は、どなたでも参加することができます。

一度オレンジカフェに参加してみませんか？

※参加費は一律100円（お菓子、飲み物つき）

～おひさまカフェ～

【場所】 榛原サンクシティ1階
サンク広場【日時】 9月6日（日）
午後1時～3時

【申込先】 さんとぴあ榛原（☎ 85・2525）

