

# リニューアルした「ウェルネスうだ体操」 Uda-ch 放送開始!

私たちと一緒に体操しましょう!

## 意識してからだを動かすことが重要

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、今までとは異なる生活スタイルとなり、自宅で過ごす時間も長く、運動量が低下していませんか。「うだちゃん11CH」ではリニューアルした「ウェルネスうだ体操」の4つの中からおすすめをセレクトして1日3回、6月から放送を開始しています。(詳しくはP35 番組表をご覧ください)  
約10分間の体操で、「ほぐす」「のばす」「筋力強化」「体幹固定」「コーディネーション(動きの協調性)」等をトレーニングし、「日常生活の中で心地よく動けるからだ」をつくることができます。  
テレビの画面の動きに合わせて一緒に体操をすることで、自宅で安心・安全に気持ちよくからだを動かせますので、ぜひおためしください。



### 【ウェルネスうだ体操内容】

- ◆ からだほぐしストレッチ
- ◆ からだすっきり体操(上半身編)
- ◆ からだすっきり体操(下半身編)
- ◆ リズムで体操

## Cooking

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

おからときゅうりの  
カレーサラダ  
(4人分)



### おからときゅうりのカレーサラダ

**【材料】**  
生おから…100g、きゅうり…2本、ツナ缶油漬け…小1缶、[カレー粉…小さじ1/2、サラダ油…大さじ1/2、マヨネーズ…大さじ2、酢…小さじ1、塩・こしょう…各少々]

**【作り方】**  
①おからはフライパンに入れて弱火にかけ、少ししっとりするまでから炒りする。

- ②きゅうりは角切りにする。
- ③ボウルにカレー粉、サラダ油、マヨネーズ、酢、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、ドレッシングを作り、おからときゅうり、ツナ缶を加えて和える。

ホームページでレシピを紹介しています。ぜひご覧ください!

宇陀市 野菜たっぷりクッキング 検索

うだちゃん11chで7月1日～10日に放映しています。

# 保健センターからの おしらせです!



問 中央保健センター(室生福祉保健交流センター内)  
☎92・5220/IP☎88・9175/FAX92・5223

## 予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	6日(月)	令和2年5月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

## 乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
榛原・室生	1歳6か月児健康診査	27日(月)	平成30年11月～平成31年1月生まれの児	中央保健センター	午後1時～1時50分
	3歳児健康診査	28日(火)	平成28年11月～平成29年1月生まれの児		
	10～11か月児健康診査	29日(水)	令和元年8月～9月生まれの児		

※新型コロナウイルス感染予防のため、変更となる可能性があります。その場合、個別にご連絡します。

## お知らせ

### なかま会のご案内

**【日時】** 8月3日(月)  
午前11時～午後2時  
**【場所】** 榛原保健センター  
**【内容】** ○美味しいパンを食べたいな♪  
○情報交換  
**【対象】** 精神保健福祉手帳を持っている  
統合失調症の方  
**【持ち物】** 食事代(1,000円程度)  
**【申し込み】** 問へ

### 家族教室に来ませんか

統合失調症の方と暮らすご家族の皆さん、本人との接し方で困りのことはありませんか?ご家族の思いを聞かせてください。家族だけで抱え込まず一緒に考えましょう。  
**【日時】** 7月15日(水)  
午後1時30分～3時30分  
**【場所】** 榛原保健センター  
**【内容】** お話と情報交換  
テーマ: 就労に向けての支援  
**【申し込み】** 問へ

## 予防接種についてお知らせ

以下の予防接種について個別にご案内していますが、転入などで問診票がお手元ない場合は問までお問い合わせください。

- MR(麻しん・風疹の混合ワクチン) 2期  
幼稚園・保育園年長の時期(小学校就学前の1年間)に接種。接種期限は令和3年3月31日まで。
- DT(ジフテリア・破傷風の2種混合)  
小学校6年生の時期に接種。(13歳未満まで接種は可能)

※接種がお済みでない場合は早めに接種をするようにしましょう。



## ～事業の延期について～

新型コロナウイルス感染予防のため

**【延期事業】**  
健康カレンダー掲載分も同様

## よい歯のコンクール

8月23日(日)

新たな日程が決まり次第、広報うだ等でお知らせします。

