

## 〈保健センター〉

11月8日はいい歯の日  
～8020達成者を表彰しました～

85歳部門の口腔健診受診者で8020（ハチマルニイマル）達成者の表彰式を9月16日（火）に開催しました。今年度は、榛原在住の志水 博さんが選ばれました。

8020とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わい、心身の健康の保持増進を進める」というものです。

志水さんは、「自分の歯は31本あり、会社へ勤めている頃から、定期的に歯科医院を受診し、ちりめんじゃこ等のカルシウムを意識して摂るようにしていた。また、1日2～3回歯をみがき、歯間ブラシ等の補助清掃用具を使用し、就寝前の歯みがきは8分位かけて丁寧にみがいている」と歯の健康の秘訣を語られました。



志水 博さん

◎今月のがん予防推進員（けんしんすすめ隊）の声を紹介します。

早期発見の大切さを実感しました。定期的に検診を受けることは大切です。



けんしんすすめ隊さん

11月19日（水）は  
『世界COPDデー』

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気の総称で、呼吸機能が低下し息切れや長く続く咳・痰といった症状が特徴です。COPD患者の90%以上が喫煙者であることから別名「タバコ病」とも呼ばれています。

保健センターでは、個別の禁煙サポートや市内禁煙支援医療機関等のご紹介を行っています。禁煙に興味がある方は、保健センターまでお問い合わせください。

## 11月は糖尿病予防月間です

11月14日（金）は世界糖尿病デーです。そして世界糖尿病デーのある11月は糖尿病予防月間です。糖尿病は初期には自覚症状がほとんどありません。そのため、食事、運動などの生活習慣の見直しに加えて健診受診による定期的なチェックが大切です。市では国民健康保険被保険者（35～74歳）を対象に無料で健康診査を行っています。

健康診査を希望される方は保健センターまでご連絡ください。

検診専用ダイヤル：（☎82・2030）

## Cooking

野菜たっぷり  
クッキング  
＊レシピ＊

かぶのサムゲタン（学校給食センターメニュー）

## 【材料】（2人分）

鶏もも肉…140g、かぶ…100g、白ねぎ…30g、にんじん…20g、かぶ（葉）…8g、米…20g、酒…大さじ1、塩…少々、こしょう…少々、おろししょうが…2g、おろしにんにく…2g、ごま油…小さじ1、水…300cc

## 【作り方】

- 1 鶏肉は一口大の大きさに切る。かぶは皮をむき、1/6程度のくし形に切る。白ねぎは1cm幅の小口切り、にんじんは太めの千切り、かぶの葉は5mm幅に切る。
- 2 米は洗っておく。



かぶのサムゲタン

- 3 鍋に鶏肉、酒、塩、こしょう、おろししょうが、おろしにんにく、水を入れて煮る。沸騰したらあくを取る。
- 4 にんじん、白ねぎを加えてさらに煮る。
- 5 野菜がやわらかくなれば、米とかぶを加える。
- 6 最後にかぶの葉を入れて、仕上げにごま油を回し入れる。

健幸プラザからの  
おしらせです！

## 〈医療介護あんしんセンター〉

問うだ健幸プラザ（サンクシティ榛原2階）  
☎82・2100 / FAX82・2104

## 世界アルツハイマー月間報告

世界アルツハイマー月間にあわせて、オレンジガーデニングプロジェクトや養成講座を開催し、市内4か所で認知症に関する展示を行いました。これからも「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指し、認知症予防方法の普及・啓発に取り組んでいきます。



## オレンジガーデニングプロジェクト

9月5日（金）に昨年キッズサポーター養成講座を開催した榛原西小学校にて、同校環境掲示委員会の子どもたちと宇陀高校専攻科介護福祉科の生徒、宇陀市キャラバン・メイトにより、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色のマリーゴールドの苗植えを行い、市内のJAや警察、市役所等に設置しました。



## 認知症サポーター養成講座

9月25日（木）にうだ健幸プラザにて認知症サポーター養成講座を開催し、20の方が受講されました。講座では、認知症やその症状と対応方法、予防方法、宇陀市の認知症の取り組みなどについて学びました。



## 〈オレンジカフェ開催のお知らせ〉



認知症の方やその家族が気軽に交流や相談ができ、認知症についての理解を深めることができる場です。市内には7か所のカフェがあり、市民の方はどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

体験版

～オレンジカフェ～

【場所】榛原サンクシティ1階 イベント広場  
（時計台の下付近）

【日時】11月24日（月・祝）午後1時～3時

※申し込み・参加費は不要です。問い合わせは問へ

「気になっていたけど参加したことがなかった」  
「どんなカフェか気になる」 など

立ち寄りだけでも大歓迎！  
お気軽にご参加ください！

～やまびこカフェ～

【場所】デイサービスセンター やまびこ

【日時】11月29日（土）午後1時30分～3時30分

【参加費】100円（飲み物・お菓子付き）

【申込先】（☎84・9800）

～ラガールカフェ～

【場所】グループホームラガール

【日時】11月30日（日）午後2時30分～4時

【参加費】100円（飲み物・お菓子付き）

【申込先】（☎83・0088）