

胃ガン・大腸ガン検診を 実施します

本年度最後の胃ガン・大腸ガン検診を下記の日程で実施します。

春に受けられなかった40歳以上の方は是非受診してください。

1. 日時及び場所

検診月日	場 所	受付時間
10月17日 (火)	上地区健康管理センター (宗頭)	AM. 7:30~
10月18日 (水)	野波瀬漁協会館(旧市場) (野波瀬)	
10月19日 (木)	三隅勤労者スポーツセンター (沢江)	AM. 9:30
10月20日 (金)	三隅町農業者 トレーニングセンター(土手)	

2. 料金

胃ガン 500円
大腸ガン 300円

※老人医療受給者及び三隅町の国民健康保険被保険者の方は無料です。

当日、受付に提示ください。

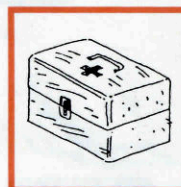
3. 注意事項

☆胃ガン検診については、前日夜9時以降の食事及び検診当日の朝食は摂らずに受診ください。(検診当日は禁煙)

☆大腸ガン検診については、食事等の制限はありません。会場で採便容器をお渡しいたしますので、後日指定場所に出してください。



保健婦だより



“お誕生日おめでとう” 訪問

「こんにちは○○さん、今月はお誕生日ですネ。おめでとうノお変わりありませんか」と素敵なお菓子と花のプレゼントを持って、福祉担当職員と保健婦が80歳以上の一人ぐらしの方を訪ねています。プレゼントには、プレゼントを準備して下さるお店の方の心配りで、絵と言葉で身近な様子が綴られています。「気候がよくなりました」。

赤とんぼがスイスイと飛び、お花がいっぱいですよ。』というように、もらった人の心をやさしく豊かにしてくれます。町内には高齢にもかかわらず元気に生活されている方がたくさんおられます。その方達のためにも「暮らしやすい福祉の町づくり」をめざして、保健や福祉の施策を考えています。どんな事でも、いつでもお気軽

に保健婦に相談下さい。
健康で、楽しくはつらつとした人生をおくるように努めましょう。

定例健康相談日

毎週木曜日 9時~12時
農業者トレーニングセンター



こんにちは
食生活
改善推進員
です。

夏バテ解消 の 献立

蔵本重子さん

(樅の木)

◎パンプキンスープ

〈材料〉4人分

- ・じゃがいも 中1個
- ・かぼちゃ 150g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・コンソメスープの素 (コーンスープでもよい)
- ・牛乳 1カップ
- ・パセリ 少々
- ・塩・胡椒 少々

〈作り方〉

- ①じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎを大きめに切り、少なめの水に塩を加えてやわらかくなるまでゆでる。
- ②ゆで上がったら火をとめてあら熱をとる。
- ③②をミキサーにかける。
- ④③を鍋に入れ、牛乳を加えてコンソメスープ・塩・胡椒で味を調え、とろ火でしばらく煮込む。
- ⑤器に盛り、パセリを散らして出来上り。

(注) かぼちゃは皮をとらないと出来上りの色がきれいにならない。

パン食に添えてお召し上がりになっても結構です。

◎納豆炒飯

〈材料〉4人分

- ・御飯 4杯
- ・納豆 2パック
- ・長ねぎ 1本
- ・ミックスベジタブル 80g
- ・しょうゆ 大さじ2と $\frac{1}{2}$ 杯
- ・サラダ油 大さじ4杯

〈作り方〉

- ①長ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒め、ミックスベジタブルと納豆を炒める。
 - ②温かい御飯を①に入れて炒め、しょうゆをまわし入れる。
- ※お好みで塩・胡椒を入れる。
温かいうちにお召し上がり下さい。