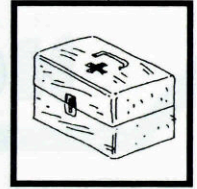




保健婦だより



国保と健康

病気に打ち勝つ身体に



▲「高齢者だって頑張らんじや」

地域に住む人たちが、お金を出し合った分に国の補助金を加えてもらい、止むをえず病気になる時にお互いに助け合うというのが「国民健康保険」制度です。つまり、皆んなが病気に患らなければ、病気が重くならなければ、医療費も少なく、又一人ひとりが出すお金(国保税)も少なくて済みます。そこで、ふだんから健康な身体を作ることも大切です。その



▲ 幼い時から、食物を選べるように

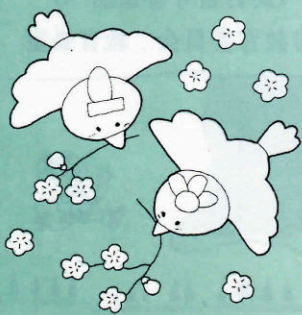


▲ 男子厨房に入る

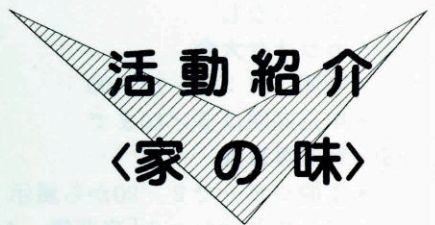
一つとして、食生活があります。それぞれの写真は、「三隅町食生活改善推進員」さんが、国保の保健事業普及のため、国保会計の補助を受け、「食事の面から健康を保ちましょう」と料理講習会を開いているところです。自分のためにも、国保の仲間のためにも、健康を保つ努力を各個人が実践しましょう。

何度かプリントを見ながらの挑戦でしたが、さすがベテラン揃いで予想より早目に出来あがりしました。試食では話しに花が咲き、時を忘れる雑談ぶり。これが、また大きなコミュニケーションとなり、集会所で一足早い正月気分を味わうことができました。

去る12月10日、夜7時から上中小野集落センターにおいて、地区の婦人会の皆さんと一緒に正月のおせち料理を作りました。揚餅のお雑煮、たいなます、作り置きのできるサーモンとカブの酢物、甘さNo1の栗キントン、菌ごたえとゴマの香ばしさのたたきゴボウ、ワイン入りフルーツの寒天寄せと欲張った献立でした。



今日、それぞれ家庭の食生活が多様化している中で、昔から作りつづけられているおせち料理は、色とりも良く、バランスのとれた、作り置きのできる、生活の智慧がうかがえる料理だと思えます。年の始め各家庭に、「我が家の手づくりの味」をという願いを込めて復伝講習会を開きました。



田辺博子さん
(上中小野)