



# 保健婦だより



## “三笑会で明るい人生を”



「三笑会」という名前をきかれた事がありますか。ふれあいセンターで月2回行っている機能訓練教室の名称です。

脳卒中後遺症等で、障害をもちながら、自宅に居られる方が家の中に閉じこもらない様に、日常生活動作の拡大をすると共に、生き生きとした人間関係の回復！仲間づくり！社会参加！をめざしています。

昭和62年度にスタートして早や10年。参加者の状況は、60代70代が中心で、脳血管疾患の後遺症の人が7割を占めます。

―訓練日の様子を  
紹介しましょう―

公用車（バス・乗用車）で送迎する方と、自分で来られる方が、三三五五、湯免ふれあいセンターに到着。

まず血圧測定と健康相談を行います。

全員がそろったら体操です。30分〜40分訓練をしたら一休み。おやつを食べながら、フリートーキング。これが言語障害者にとっては良い言語障害訓練の場となります。

その後、季節的行事を取り入れながら、音楽療法、陶芸、絵画療法、レクリエーション等を行い、終了です。

年に二回は屋外訓練、一回は幼児との交流会、他市町村の機能訓練生との交流会を行います。

障害をもちながら家に居られる方で、新しく参加を希望される方は、役場環境保健課健康係まで、ご連絡下さい。



## 大豆と小魚の栄養揚げ

### 材料

- |          |       |       |      |
|----------|-------|-------|------|
| ・かえりちりめん | 40g   | ・水煮大豆 | 120g |
| ・片栗粉     | 32g   | ・揚げ油  |      |
| ・砂糖      | 大さじ1½ | ・醤油   | 大さじ1 |
| ・みりん     | ク 1   | ・白ごま  | 8g   |

### 作り方

- ① 水煮大豆は水気をきって片栗粉をまぶし、揚げる。
- ② 鍋に砂糖、醤油、みりんを入れて弱火で煮立たせる。
- ③ 小魚はからいりする。
- ④ ②が煮詰まり、糸をひく位になったら、①と③を加えてまぜて、白ごまをふり入れ、さらに混ぜる。

梅の花も散り、桜の季節も間近です。仕事に追われる毎日ですが、何となく心がはずみます。

今日は、からだにとってもよ

い食材なのにそのままではなかなか食卓に上がらない大豆を使った、とてもおいしく簡単な一品をご紹介します。ぜひおためし下さい。



## 大豆の料理

上田梅子さん  
(上中小野)