

健康メモ “ みんな元気に ”

今年もインフルエンザの流行時期になりました。

インフルエンザは、風邪と異なり、症状が強く、特に抵抗力の弱い高齢者や子どもは、重症化しやすい病気です。普段から予防をこころがけ、「インフルエンザにかかったかな？」と思ったら、早めに受診しましょう。

症 状 38 以上の熱・関節痛・悪寒・けん怠感
 予防方法

感染経路をたつ ・適度な湿度（50～60％）を保つ
 ・マスク、うがい、手洗いをする

抵抗力をつける ・十分な栄養と睡眠をとる
 ・適度な運動を行う

予防接種を受ける ワクチンの効果が出るまでに約2週間、
 持続効果は約5～6カ月です。早めに接種しましょう。

「協会けんぽ」へ加入保険が変更になった、

乳幼児・**重心**・**母子**

医療受給資格者の皆さんへ

企業等で働く従業員やその家族は、社会保険庁が運営していた政管健保から、「全国健康保険協会（協会けんぽ）」へ順次加入保険が変更されています。

福祉医療費（重度心身障害者・母子家庭・乳幼児等医療費）助成制度の受給資格者で、資格者証の加入保険の変更手続きができていない人は、健康課または各支所市民サービス課で必ず手続きしてください。

手続きに必要なもの
 被保険者証（全国健康保険協会）・印鑑（認印）

問い合わせ 健康課 73・3014

健康長寿応援

認知症の症状は、日常生活のちょっとした変化に現れる事が多いものです。次のような行動が見られたら認知症を疑いましょう。

初期症状にはこんなサインが・・・

今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった
 外出や人と会うことをおっくうがる
 以前よりもひどく怒りっぽくなった

同じ質問を何度もするようになった
 物の名前が出てこなくなった
 最近の出来事が思い出せない
 反応が遅く、動作がもたもたしている



認知症のサインを見逃さないで！

「認知症かもしれない」とと思ったら・・・

早めにかかりつけ医や専門医療機関を受診するか、地域包括支援センターにご相談ください。また「高齢者総合相談」(26ページ参照)もご利用ください。

問い合わせ 地域包括支援センター（介護保険課内） 73・3017

シリーズ
 No. 30

なんなん？ 食育

仁尾町学校給食センター

仁尾町曾保地区は明治時代、香川県で最初のみかん栽培を始め、今では120年の歴史をもつ県内有数のみかんの産地です。

仁尾町の学校給食では、曾保みかんは10月から12月にかけて、毎月19日の「食育の日」はもちろん、週に1回登場します。子どもたちは食べ慣れた手つきで自分たちの住む町でとれたおいしいみかんを味わっています。

曾保小学校では、毎年地元のみかん作りに携わっている人を招いて、講演会を開いています。またみかんが実る頃には、仁尾小学校といっしょに収穫を体験しています。

特産物であるみかん作りやそれに携わる地元の人々の苦労や喜びに触れ、ふるさとに親しみ、ふるさとの自然を大切にしようとする気持ちがはぐくまれていきます。



今日のデザートはみかんです



おいしいみかんがとれたよ！

みかんを使った簡単デザート

みかん寒天



材料（5人分）みかん 5個 粉寒天 2g

作り方 みかんの皮を軽く洗って半分に切り、中身をしぼる。

鍋に と粉寒天を入れ、きれいに混ぜってから火にかける。

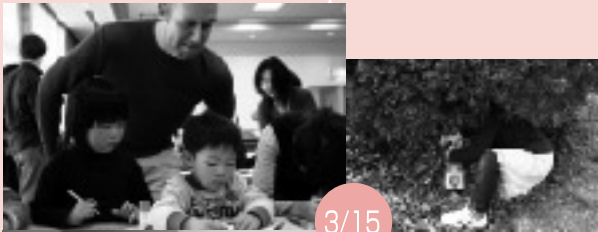
沸騰したら中火で2分くらい混ぜる。（甘味が欲しい時はこの時砂糖を加える）
 カップに注いであら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

三豊市国際交流協会から
72-1192

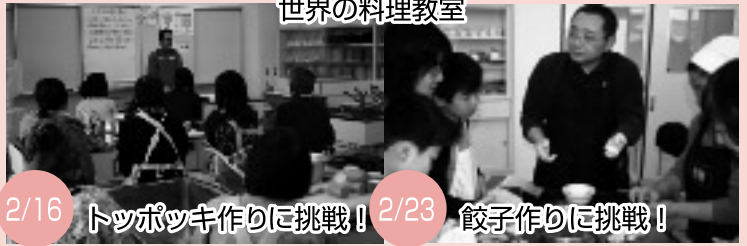
三豊市すべての輝ける親善大使達へ!

~ 2008年1月~10月 事業報告「フォトフラッシュ」~

世界の料理教室



3/15



2/16

トッポッキ作りに挑戦!

2/23

餃子作りに挑戦!



イースターをALTと体験



4/6



韓国陝川郡桜マラソンに参加!



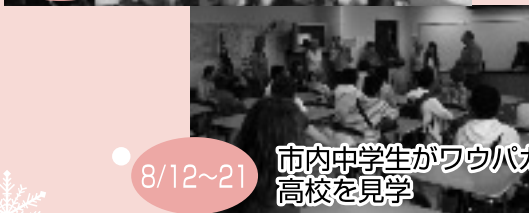
10/18

みんな仮装して本場アメリカのハロウィンを体験



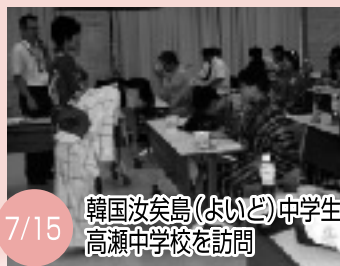
7/28~8/6

ワウバカ市中学生が
三ノ宮小学校を訪問



8/12~21

市内中学生がワウバカ市の
高校を見学



7/15

韓国汝矣島(よいど)中学生が
高瀬中学校を訪問



8/25~27

市内中学生が韓国汝矣島
(よいど)中学校の授業に参加



ちびっこ英会話「クリスマス・パーティー」

日時 12月13日(土) 午後2時~4時

場所 三野町保健センター

講師 市内ALT

参加費 1人 1,000円

対象 幼稚園児・小学生

申込期限 12月10日(水)

事前に申し込みが必要です

