



2024

10月  
発行

いつまで続くかと思われた暑さもやっと急に朝夕涼しくなりましたね。  
10月からは、郵便料金の値上げをはじめ、食品の値上げも何と約3,000品目となり、家計にますます厳しい秋となりそうです。  
季節の果物を食べたいと思っても、何と高いことか！

\*今回記録的な大雨に見舞われた石川県能登半島、元旦の地震から追い打ちをかけるような大惨事、ニュースを見ていて本当に胸が痛みます。  
心よりお見舞い申し上げます。

### ～運動をそろそろ始めよう～

涼しくなってきたので、少し運動をはじめませんか。  
暑くて家に引きこもっていた方もウォーキングを始めませんか？

「ウォーキング」「筋トレ」で2種類の筋肉を鍛えよう。  
筋肉には、瞬発的な運動で使用される「速筋」と、持久的な運動で使用される「遅筋」があります。

ウォーキングは遅筋を使い、筋トレは遅筋と速筋の両方を使用します。

ウォーキングに筋トレを加えれば2種類とも鍛えられます



### 再度学習会のお知らせ

\*11月27日(水) 13:30～15:00

\*高長集会所 2F

\*「誰でも出来る救急対応」について 多数ご参加ください

### 豆腐としらすのおやき

～カルシウムをとって骨太に～

#### 【材料】

絹ごし豆腐・・・200g 人参・・・3cm 青じそ・・・10枚  
しらす干し・・・40g マヨネーズ・・・大3  
かたくり粉・・・大3 油・・・小1

#### ～つくり方～

- ① 豆腐はペーパーで水気をきる
- ② 人参と青じそは細いせんぎり
- ③ 豆腐をつぶしながら、しらすと②、マヨネーズ、かたくり粉をよく混ぜる
- ④ フライパンに油をひき、③を入れてのぼして蓋をし、中火で5分焼き、返して両面焼き、切り分ける。酢をかけてどうぞ!!

検査室たより

#### 【秋に流行る病気】

秋にかかりやすい呼吸器の感染症は、RSウイルス感染症とマイコプラズマ肺炎です。RSウイルスの主な症状は発熱や鼻水、咳といった風邪によく似たものです。マイコプラズマ肺炎は、発熱や頭痛、全身倦怠感などの症状が現れた後、3～5日経ってから咳が出始めます。咳はだんだん強くなり解熱しても数週間続くことがあります。呼吸器感染症は、咳くしゃみや会話などで飛び散る飛沫を吸い込むこと、またはウイルスや細菌が付着した手を介して口に入り、感染します。マスクの着用や手洗いうがいなどの基本的な感染対策を行いましょう。現時点でも、コロナウイルスやインフルエンザウイルスの陽性者を認めます。本格的に流行するのは冬ですが呼吸器感染症に対する感染対策はどれも同じです。



#### <お問合わせ>

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395

玉井 ☎878-1453 大山 ☎872-2885 勝丸 ☎878-6561

健康まちづくりセンター 今岡 ☎879-8124