

平成22年度 介護予防講座(さんさん講座)

～みんなで楽しみながら健康な体をつくりましょう～

問い合わせ・申し込み先 市役所健康長寿課長寿支援係 ☎(22)2111(内線243)

①いろいろクッキング教室(全3回)

地産地消を意識して食事づくりをしてみませんか?地元で採れた食材や旬の食材を使って栄養バランスを考えた料理を楽しんでみたいという方に最適な講座です。

期 日 5月27日(木)、6月24日(木)、7月29日(木)
時 間 午前10時～午後1時
会 場 中野保健センター
講 師 健康長寿課管理栄養士
対象者 65歳以上の方
定 員 10人
その他 1回につき400円の実費が必要です

②絵手紙を作ろう!(全5回)

絵手紙を描きませんか?

楽しく絵手紙を習います。誰でも簡単に取り組みます。お友達やご家族に絵手紙を出しませんか。すてきに楽しく絵手紙を描きましょう!

期 日 5月26日(水)、6月2日(水)、9日(水)、23日(水)、29日(水)
時 間 午前10時～正午
会 場 さんさん館
講 師 市川典子さん
対象者 65歳以上の方
定 員 15人
持ち物 初めてのの方は、初回は道具を一式お貸しします。経験者は自分の道具を一式お持ちください
その他 はがき代として自己負担(100円)が必要です

③誰でもできる健康エクササイズ ゆるゆる体操(全4回)

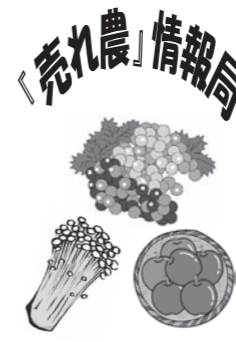
イスに座ったり、寝たり、時には立ったり、思いついた時にできるお手軽な体操をお教えします。

関節をゆるめる体操や、全身をほぐすストレッチ、やさしい筋肉トレーニングなどを取り混ぜて、体のすみずみまで気持ちよく動かします。

期 日 6月30日、7月7日、7月14日、7月21日(いずれも水曜日)
時 間 午前10時～11時15分
会 場 中野保健センター
講 師 宮崎栄子さん
対象者 65歳以上の方
定 員 15人
その他 バスタオル2枚、水筒やペットボトル(水分補給用の飲み物)



今が旬♪春を告げる野菜「アスパラガス」



市内ではグリーン・ホワイト・紫の3種類のアスパラガスが生産され、市場出荷や農産物直売所などで販売されています。

選び方:色が濃く、つやがあり、穂先がしっかりしているものを選んでください。

保存方法:乾燥しやすいので、ラップなどに包み、冷蔵庫に立てて保存する。

調理方法:茹でるときは、熱湯に塩をひとつまみ加えて根元から入れ、早目に引き上げ、水にさらさず、ザルに広げて冷ますと風味がよい。そ

のまま、お好みの味付けで。多く茹でた場合は、冷凍し凍ったまま炒め、カレーやシチューなどの煮込み料理に利用できます。

栄養性と機能性(グリーンアスパラガス):タンパク質と糖質が多く、ビタミン類も豊富です。穂先の部分には、アスパラギン酸(アミノ酸の一種)をはじめ、動脈硬化や高血圧を予防するルチン、シワ・たるみなどの老化を防止するグルタチオン(抗酸化物質)が多く含まれています。

「農産物直売所・観光農園」 のお立ち寄り情報が満載!

▶パンフレット(見本)



このたび、平成22年度版「信州中野お立ち寄り情報」パンフレットを作成しました。

パンフレットには、新鮮で安心・安全な旬の野菜や果物を手ごろにお買い求めいただける農産物直売所はもちろん、食べごろの果物をその場でお召し上がりいただける観光農園の一覧表が、イラストマップと合わせてわかりやすく表示してあります。

このほか、市内で生産されているキノコや果物などの特産品、温泉施設なども掲載しており、お立ち寄り情報が満載です。

このパンフレットは、最寄りの公共施設・観光案内所・コンビニエンスストア・ガソリンスタンドなどに設置してありますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ先
市役所売れる農業推進室推進係
☎(22)2111(内線381)



こんにちは 電話医療相談所です

4月号で不眠症の原因や改善のポイントなどをお知らせしました。今回は、不眠症とストレスなどについてお知らせします。

○ストレスからくる不眠症
不眠症の原因はいろいろありますが、ストレスからくる不眠症が増えています。脳には、起きている状態を保つ「覚醒中枢」と、脳を休ませる「睡眠中枢」があります。ストレスにより、この2つのバランスが崩れると覚醒中枢が優位になり、眠れなくなってしまうのです。特に春は、引越、就職、進学、昇進など、生活スタイルの急激な変化によりストレスを感じやすくなります。

○ストレスとうまくつきあう
社会生活を送る以上、ストレスがかかることは仕方ないことです。大切なのはストレスと上手につき合っていくことです。たまには仕事や家事を休んで、のんびりすることが大切です。また、おいしい

物を食べたり、入浴やマッサージ、趣味に没頭したり、スポーツをするなど、自分なりの方法を見つけましょう。

○おかしな感じがしたら:
日々ストレスをためこまないうつ病などの心の病気を発症することになります。一人で抱え込まず、早めに専門家へ相談しましょう。

また、2週間以上続く不眠は、主治医または精神科を受診しましょう。

問い合わせ先
市役所健康長寿課健康管理係 ☎(22)2111(内線242)
北信総合病院医療安全管理室 ☎(22)2151(内線5522)

電話医療相談所では4月1日(木)開所時間が変わりました。午前8時30分から午後10時(ただし、土・日・祝日を除く)まで、看護師や保健師が相談にあたりますので、心配事・相談事がある場合は☎(22)2111(内線242)にお電話ください。