



小平やさいたっぷり
カレンダーを販売…………… 3面

年末年始
窓口と施設の休業期間…………… 5面

新春歩け歩けのつどい…………… 8面



携帯電話用

ぶるペー



スマートフォン用

冬に負けないからだづくり



空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザやノロウイルスなどによる食中毒や感染症が流行します。健康に過ごすため、予防のポイントを押えて体を守りましょう。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

予防のポイント

まずは、正しい手洗いを



① 手のひら・手の甲をよくこする



② つめ・指先を念入りにこする



③ 指の間を洗う 親指も忘れずに



④ 最後に手首を洗いよくすすぐ

インフルエンザ

- 外出後・食事前などに手洗いをする
- 適切な湿度(50%~60%)を保つ
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける
- 人混みや繁華街への外出を控える



せきエチケット
せきが出たらマスクを着用しよう

ノロウイルス

- 加熱が必要な食材は中心部までしっかり加熱する
- おう吐物やふん便の処理をする場合は、使い捨てのマスクや手袋を着用する
- おう吐や下痢などの症状がある場合は、食品を取り扱わない

サバみそ煮缶と野菜の煮物



1人分 262kcal 脂質15.9g 塩分1.0g

缶詰を使う簡単レシピです。身体を温め、免疫力をアップするほか、乾燥からも守ります。

新鮮でおいしい小平野菜でさらに栄養たっぷりに。

材 料 (2人分)

サバのみそ煮缶……………1缶 (内容固形量70gぐらゐ)	エリンギ……………1本
大根……………5cm	しょうが……………1/2カケ
にんじん……………1/2本	小松菜……………1/4束
しいたけ……………2枚	水……………1/2缶分 (100cc程度)
しめじ……………40g	

作 り 方

- ①小松菜はゆでて5cm長さに切る。
- ②大根、にんじんは厚めの半月切りにする。
- ③しいたけはしづきをとって半分に切り、エリンギは短冊切り、しめじは裂いておく。しょうがは薄切りにする。
- ④鍋にサバを汁ごと入れ、大根、にんじん、しめじ、しいたけ、エリンギ、しょうがを入れ、ひたひたになる程度に水を入れ、落としづたをして煮る。
- ⑤大根が柔らかくなったら、器に盛りつけ、小松菜を添える。

保健師からのアドバイス

寒い冬を乗り切るポイント

寒い日が続きますね。この時期は体の抵抗力が低下するため、ウイルスによる感染症が流行しやすくなります。ウイルスに負わずに、健康に過ごすためのポイントをご紹介します。



まずは**体の免疫力を高める**ことです。体を冷やさず、十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事をしましょう。

つぎに**ウイルスをもらわない**ことです。こまめに手洗いうがいをし、マスクを着けることで予防効果が高まります。