

旬を迎える秋の味

佐川町食生活改善推進協議会より

かぼちゃのサラダ

材料 (4人分)

- ・かぼちゃ 400 g
- ・レーズン 30 g
- ・きゅうり 1本
- ・マヨネーズ 大4

〈作り方〉

- ①かぼちゃは、わたと種を取り皮をむいて2cmくらいの大きさに切って水から茹でる。
- ②茹であがったかぼちゃをボウルに移して粗くつぶし、マヨネーズ大4、塩こしょうとレーズンを入れて混ぜ合わせる。

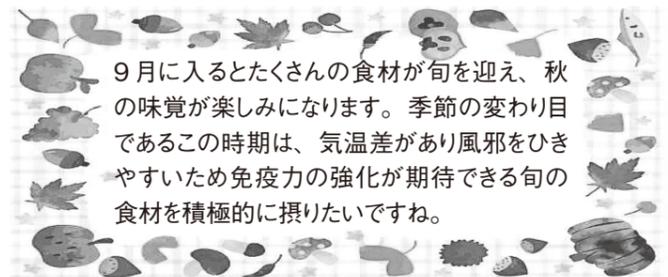
じゃがいもとかぼちゃのコロッケ

材料 (4人分)

- ・じゃがいも 330 g
- ・かぼちゃ 330 g
- ・合いびき肉 220 g
- ・玉ネギ 220 g

〈作り方〉

- ①じゃがいも、かぼちゃをそれぞれ茹でる。
- ②熱いうちにそれぞれをつぶし塩こしょうを加える。
- ③フライパンを熱し油をひいたら、玉ネギと合いびき肉を炒め、塩こしょうを加える。それを半分に分けてじゃがいもとかぼちゃに混ぜ合わせる。
- ④30gの団子を作り、小麦粉、溶き卵、パン粉、(かぼちゃはパン粉と黒ごま)の順に衣をつけて中温の油で揚げる。
- ⑤揚げたコロッケをじゃがいもとかぼちゃ各1個を竹串にさす。



9月に入るとたくさんの食材が旬を迎え、秋の味覚が楽しみになります。季節の変わり目であるこの時期は、気温差があり風邪をひきやすいため免疫力の強化が期待できる旬の食材を積極的に摂りたいですね。

令和6年度セット健(検)診の申込について

本年度も11月にかわせみでセット健(検)診と女性検診を行います。10月8日(火)までの受付になっていますが、定員に達し次第締め切ります。お早めにお申し込みください。



受付は、電話又は窓口での申し込み(先着順)となります。

実施日	特定健診	胃がん	胸部	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮がん
11月8日(金)	午前	○	○	○	○	△	△
11月9日(土)	午前 午後	△	△	△	△	○	○
11月10日(日)	午前	△	△	△	△	○	○

※ ○印が受診できる検査です。

問 健康福祉課 地域福祉係 電話 22-7716

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

こころのSOSには、自分では気づかないことも多く、様子の変化に周りの人が気づいてあげることも大切です。

こころが健康であるために必要なことは必ずしも特別なことではありません。規則正しい生活を送り、ごはんをよく食べ、適度な運動をし、しっかり睡眠をとることは、からだの健康だけでなく、こころの健康にもつながります。

「食事の量が減った」「最近寝つけない」「口数が少なくなった」…等はからだの不調のように思えますが、もしかしたら、こころのSOSかもしれません。

あなたのこころは健康ですか？

頑張りすぎているとき、自分ではこころの不調に気付かないこともあります。日ごろから客観的なものでチェックすることが、大切だと言えるでしょう。



《その場で簡単！あなたのストレス度チェック》

最近2週間以上、ほとんど毎日続いている項目を数えてみよう。

- 毎日に生活に充実感がない。
- これまで楽しくやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れた感じがする。

チェックが2項目以上あり、つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合は、こころからSOSが出ている可能性大。

「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」大野裕より抜粋

こころのSOSが出ている人は、1人で抱え込まず、気軽に相談をすることが大切です。場合によっては、専門機関へ相談し、専門の医療機関にかかることをお勧めします。

<県内相談窓口>

- 高知いのちの電話 9:00～21:00 電話 088-824-6300
- 高知県立精神保健福祉センター 平日 8:30～17:15 電話 088-821-4966
- 心のテレ相談 平日 13:00～15:00 電話 088-823-0600

<町内相談窓口> いずれも平日 8:30～17:15

- 佐川町健康福祉課 地域包括支援センター係 電話 0889-22-7137
(こころの不安や心配事等、障害保健に関する相談窓口)
- 佐川町健康福祉課 障害支援係 電話 0889-22-7705
(障害者手帳・自立支援医療など事務手続きを始め、障害福祉サービス等の相談窓口)



問 健康福祉課 地域包括支援センター係 電話 22-7137