

元気あっぷ通信



今回は、フレイル予防&夏バテ予防として旬の食材を使ったレシピを紹介します。

夏バテ予防のポイント

夏は暑さを和らげるために冷たいものばかり飲食しがちです。そのため、胃腸が冷え消化機能が低下し、食欲も落ちてしまいます。夏を元気に乗り切るために、規則正しい生活習慣を心がけ、1日3食しっかり食べましょう。また、たんぱく質や旬の野菜と一緒に摂り、1日2リットルを目安に水分も摂るようにしましょう。

豚そぼろの冷やっこ.....

豚肉はビタミンB₁が豊富です。ビタミンB₁は糖質を分解して、エネルギーに変える働きを助けます。豆腐にはイソフラボンや大豆サポニンが豊富に含まれ、便通促進や骨粗しょう症の予防や改善促進効果があります。また、ゴーヤ・みょうが・長ねぎ・しそは食欲増進につながります。

〈1人分の栄養価〉エネルギー272kcal たんぱく質21.6g 脂質16.6g カルシウム170mg 塩分1.8g

〈材料〉2人分

木綿豆腐	1丁	豚ひき肉	100g
ゴーヤ	1/3本	酒	大さじ1
みょうが	2こ	砂糖	大さじ1
長ねぎ	適宜	しょうゆ	小さじ1
しそ	適宜	みそ	大さじ1



〈作り方〉

- 豆腐はペーパータオルに包み、水きりし、4等分（食べやすい大きさ）に切って器に盛る。
- 鍋に豚ひき肉、酒、さとう、しょうゆを入れ、弱めの中火で混ぜる。肉の色が変わったら、みそを加えてとろりとするまで混ぜる。
- ゴーヤは縦半分に切り、ワタを除き、横に薄切りにする。水にさらし、電子レンジ600Wで2分くらい（または火にかけて2分）さっとゆでる。みょうがとねぎは小口切り、しそはせん切りにし、それぞれ冷水で洗って、水気をしぼる。
- 1の豆腐にゴーヤ、みょうがをのせ、2の豚そぼろをちらし、長ねぎ、しそをのせる。

問合せ 長寿生きがい課 ☎0493-62-0718

風しんの抗体検査・予防接種

問合せ 健康いきいき課 ☎0493-59-6911

風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった世代の男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種を実施しています。平成31年4月1日～令和4年3月31日の3年間実施していた風しんの追加的事業が、令和7年3月31日まで延長されます。対象となる方には、改めてクーポン券を発送しました。

■対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、今までにクーポン券を使用し、抗体検査・予防接種を受けていない方

■費用 無料

■実施方法

クーポン券を使用して、抗体検査を受けてください。その結果、十分な量の抗体がない場合は、予防接種を受けましょう。

■転入された方

令和元年度以降に転入された方で、前住所地でクーポン券を利用されていない方は、クーポン券を発行いたします。クーポン券の送付を希望される方は、健康いきいき課へご連絡ください。



◀詳細は町ホームページでご確認ください

介護予防のための身体づくりを応援する教室&講座を開催します

元気な身体づくりを目指した教室

「らんらんフィット」と

地域の皆さんと一緒に健康維持・介護予防に取り組む

「ぶらっと嵐トレ応援サポーター養成講座」

を開催します。

申込み期限 9月2日(金)

申込み・問合せ 地域包括支援センター(長寿生きがい課内)

水曜日
の講座

ぶらっと嵐トレ
応援サポーター養成講座



日時 毎週水曜日

13時30分～15時30分

期間 10月5日～11月30日(祝日除く全8回)

場所 町民ホール

講師 理学療法士

対象 次の2つの要件を満たす方

- ① 18歳以上の在住・在勤者
- ② 全8回のサポーター養成講座に5回以上参加できる方

定員 20名程度

費用 無料

服装 動きやすい服(ズボン) 運動靴

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具、マスク



令和3年度サポーター養成講座修了式



「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア ☎0493-62-0718

日時: 8月9日(火) 10時～12時

場所: ウエルシア嵐山東口店内

参加費: 100円

問合せ: 嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ ☎0493-62-2552

日時: 8月17日(水) 13時30分～15時30分

場所: プチモンド本社(菅谷140-5)

参加費: 200円

問合せ: 一般社団法人プチモンド

※送迎もあります

※感染症拡大状況により、開催を見合わせることもあります。

こちち

地域包括
支援センターです

シニアの皆さんの
総合相談窓口!



問合せ ☎0493-62-0718

嵐山町役場
長寿生きがい課内

木曜日
の教室

らんらんフィット

木曜日
の教室

日時 毎週木曜日

13時45分～15時30分

期間 9月29日～12月22日

(11月3日(祝日を除く)全12回)

場所 ふれあい交流センター

講師 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士

内容 体力測定、講座(運動・栄養・口腔ケア・認知症予防など)、嵐丸くん体操

対象 次の3つの要件を満たす方

- ① おおむね65歳以上の方
- ② 身の回りのことがご自身で行える方(介護度は不問)
- ③ 初参加の方、または、前回の参加から1年以上経過されている方

定員 10名(先着順)

費用 無料

服装 動きやすい服(ズボン) 運動靴

持ち物 タオル2枚、飲み物、筆記用具、マスク、ヨガマットまたはバスタオル2枚

リハビリ相談

日時 9月27日(火) 13時30分～15時20分

※3名まで(先着順) 30分毎に受付

場所 自宅

対象 おおむね65歳以上で以下に該当する方

- ① 健康的な身体づくりに取り組みたい方
- ② 関節など身体の一部に痛みのある方
- ③ 最近、動くことがおっくうに感じる方

費用 無料

内容 理学療法士と保健師がご自宅を訪問し、身体の気になる部分の相談や動きを確認します。

申込み期限 9月20日(火)

申込み・問合せ 嵐山町地域包括支援センター