



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西福祉保健センター・福祉保健課)
電話 : 320-8437
FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。緑がまぶしい季節となりました。急に暑くなる日がありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、横浜市西区に長年お住まいの吉村しげこさんです。

吉村さんは、お父さまの勧めで10歳からヴァイオリンを始めました。当初は、好きではなく、弦をハサミで切ってしまった事もありました。しかし、もともと、豊かな感性をお持ちな事と素晴らしい先生に会う事で感銘を受け、学生時代は主席の成績を収めました。

卒業後はドイツ国立ケルン音大マスタークラスに3年在籍、芸大管弦楽研究部講師を定年まで務めました。そして、数多くのリサイタルに参加し、85歳の現在も現役のヴァイオリニストです。アマチュアオーケストラとチャリティーコンサートなどボランティアコンサートに積極的に参加されています。次回の演奏会は10月予定。「シルバースター」と団員の方々から、慕われておられました。

健康の秘訣は、「身体に悪いものを入れない事」「白湯を1日2リットル飲む事」と毎日の食事に気をつけているそうです。運動は、苦手と言われましたが、背筋はピンとし、立ったまま、かかと上げの運動を日常に取り入れるなどして生活しておられます。これからも、お身体に気をつけて、お元気でお過ごしください。

取材・記事：浅間台地域ケアプラザ

♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪

材料（2人分）

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4個
大葉	10枚
卵	1個

<調味料>

おろし生姜	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1



★レンジで簡単しそつくね



- 1 玉ねぎと大葉はみじん切りにする。
- 2 ボウルに豚ひき肉、1の玉ねぎ、おろし生姜、しょうゆ、酒を入れて混ぜる。
- 3 2に卵、塩、片栗粉を入れて混ぜ、最後に1の大葉を入れてさらに混ぜる。
- 4 3を6等分にし、耐熱性の皿に並べラップをし、電子レンジ600Wで7分間加熱する。そのまま2分間蒸らす。
- 5 4を皿に盛りつける。

※付け合わせにオクラ、にんじん、いんげん、トマトなどを添えると彩りがきれいです。

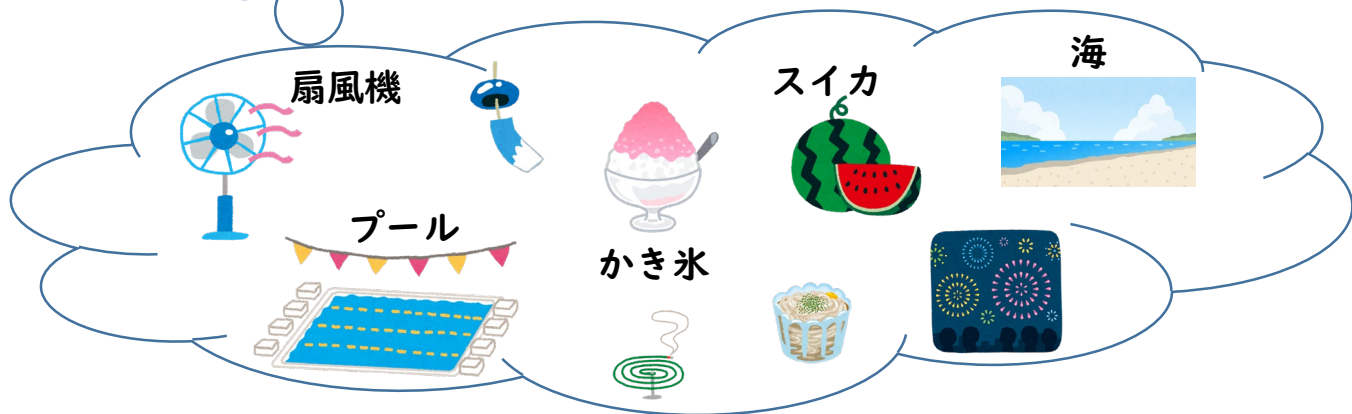
☆レシピ紹介者：食生活等改善推進員（ヘルスマイト）
橋本妙子さん

夜間も 熱中症に気をつけながら 夏を楽しみたいです

夏を涼しくすごすには・・・



みなさんはどのようなものが思い浮かびますか？



夜間の熱中症対策



昼間、壁や天井に蓄えられた熱が夜間の室温を高くします

1 エアコンや扇風機を使って睡眠環境を整えましょう

通気性や吸水性の良い寝具を使うことも効果的です

睡眠中は知らないうちに水分を失っています
のどが渴いていなくても水分をとりましょう

2 入浴前後・就寝前・起床時に水分補給をしましょう

枕元に飲料を置いておくと安心です



睡眠中は症状を自覚できないので危険です。
しっかり対策をして、元気に夏を楽しみましょう！

西区福祉保健課健康づくり係