



## 手早くできる一品 夏野菜たっぷりの スタミナカレー

栄養価 (1人分)

(カレー) エネルギー…382kcal 脂質…18.6g  
塩分相当量…2.7g たんぱく質…18.0g  
(米含む) エネルギー…613kcal 脂質…22.0g  
塩分相当量…2.7g たんぱく質…19.2g



### 作り方

- ① 玉ネギ、にんじんはあらみじん切りにする。
- ② ひき肉に①を入れて油で炒める
- ③ 分量の水700ml (カップ3杯1/2) にカレールーを割入れ、煮込む。カレールーはお好みのものを入れてください。
- ④ グリーンアスパラガスは塩少々を入れてさっと茹で、4等分する。
- ⑤ かぼちゃは厚さ7mm程度に切り、フライパンに油をひいて両面を中まで火が通るくらいに焼く。
- ⑥ もも薄切り肉は半分に切り、グリーンアスパラガスに巻きつけ、巻き口を下にして焼く。
- ⑦ お皿にご飯を盛り、カレーをかける

ワンポイント  
アドバイス

とても簡単で、カレーの辛さを変えれば  
お子さまにもおいしくいただけます

### 材料 (4人分)

- 玉ネギ … 大1個
- にんじん … 小1本
- 合い挽き肉 … 200g
- かぼちゃ1/8カット … 350g
- 豚もも薄切り … 4枚
- グリーンアスパラガス … 3本
- カレールー (中辛) … 100g

## 毎日の生活習慣を見直しましょう

<p>食事は1日3回 規則正しく食べている</p>	<p>外出をすることが多い オシャレに気を使っている</p>
<p>かかりつけ医を もっている</p>	<p>自立心をもっている</p>
<p>気分転換のための 活動をしている</p>	<p>新聞やテレビを をよく見ている</p>
<p>UP 舌曲げ運動 舌文字書き</p>	<p>UP 足曲げ運動 ビー玉拾い</p>

## 脳の若返り体操レベルアップ作戦

<p>UP 舌曲げ運動 舌文字書き</p> <p>鏡に向かって、舌で「あ-い-う-え-お」と文字を書く。</p>	<p>UP 足曲げ運動 ビー玉拾い</p> <p>指先を上手にコントロールして、ビー玉を拾いあげる。</p>
--	--

## 保健MEMO

- ① 記憶障害 (新しいことが覚えられない・体験のすべてを忘れる等)
- ② 失語 (言葉のやりとりがうまくいかなう)
- ③ 失認 (見ているものがどいつの意味をもつか分からなくなっている)
- ④ 失行 (ある一つの行動ができなくなる)

- ⑤ 見当識障害 (時間や場所の見当がつかない)
- ⑥ 実行機能障害 (手順を踏む作業ができなくなる)

## 今月のテーマ 認知症を予防しましょう 9月は認知症予防月間です

・脳を使いましょう  
最近の研究では、脳を使うことで認知症予防が可能であることがわかってきました。脳をより使うということは、手、足の運動で脳がより活性化されるということです。

・認知症等のことでの心配なことやお困りのことがございましたら、高齢障害課までご相談ください。

●問い合わせ  
高齢障害課 在宅生活支援係  
23-1244

# health NAGATO 健康ガイド

長門市保健センター (健康増進課) ☎ 23-1132 Fax 23-1168  
三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814  
日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101  
油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

- ### 乳児健康診査
- 岡田クリニック  
3カ月児・7カ月児健康診査  
月～金曜日 8:30～17:00  
土曜日 8:30～12:00  
(19・23日は休み)
  - 長門総合病院  
問い合わせ  
22-2717
  - 3カ月児健康診査 (110日以降)  
毎週火曜日 13:00～14:00  
7カ月児健康診査  
9/1 15:00～14:00  
9/15 13:00～14:00  
問い合わせ  
22-2220
  - 木村クリニック  
3カ月児・7カ月児健康診査  
9/13 14:00～14:30  
9/14 14:00～14:30  
問い合わせ  
32-0008
  - 友近医院  
3カ月児・7カ月児健康診査  
9/8 14:00～14:30  
9/8 14:00～14:30  
問い合わせ  
32-1180
  - 清水医院  
3カ月児・7カ月児健康診査  
9/21 14:00～14:30  
9/21 14:00～14:30  
問い合わせ  
32-0056
- ※母子健康手帳等を持参のこと
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 16年2月生まれの子
  - 日時 9/14 13:00～13:30
  - 会場 長門市保健センター
  - 必要なもの 母子健康手帳等

- ### 3歳児健康診査
- 対象 14年9月生まれの子
  - 日時 9/28 13:00～13:30
  - 会場 長門市保健センター
  - 必要なもの 母子健康手帳等
- ### 基本健診
- 対象 40歳以上の人
  - 日時・場所  
9/2 三隅労働者スポーツセンター  
9/3 三隅保健センター
  - 基本健診・大腸がん・前立腺がん検診  
対象 40歳以上の人 (前立腺がん検診は50～69歳の男性)  
日時・場所  
9/8 9 黄波戸漁村センター  
9/12 13 14 日置保健センター
- ### 子宮がん検診
- 対象 20歳以上の女性
  - 日時・場所  
9/22 26 長門市保健センター  
9/27 通公民館  
9/29 漁協山口なかと統括支店  
9/30 白濁公民館

- ### 前立腺がん検診
- 対象 50～69歳の男性
  - 日時・場所  
9/1 2 5 7 長門市保健センター  
9/6 油谷保健福祉センター
- ### 腹部超音波検診
- 対象 40歳以上の人
  - 日時・場所  
9/1 2 5 7 長門市保健センター  
9/6 油谷保健福祉センター
- ### 骨粗しょう症検診
- 対象 30歳以上の人
  - 日時・場所  
9/27 油谷保健福祉センター  
9/29 三隅保健センター
- ### 健康相談
- 日時・場所  
毎週木曜日 9:00～11:30  
13:00～15:00  
長門市保健センター  
毎週木曜日 9:00～12:00  
三隅保健センター  
9/7 9:00～11:30 黄波戸漁村センター  
9/7 13:00～15:00 黄波戸漁村センター

- ### 妊婦学級
- 日時・場所  
9/6 9:00～14:30  
9/13 13:00～14:30  
9/20 9:00～14:30  
長門市保健センター
- ### 育児学級
- 日時・場所  
9/16 14:00～15:30  
9/16 14:00～15:30  
9/20 13:30～15:30  
※生後3、4カ月児の保護者  
長門市保健センター
- ### 育児相談
- 日時・場所  
9/26 9:30～11:30 油谷保健福祉センター  
9/20 9:30～11:30 向津公民館
- ### 妊婦学級
- 日時・場所  
9/7 9:30～11:30 日置保健センター  
9/12 9:30～11:30 川尻老人憩いの家  
9/12 9:30～11:30 宇津賀集落センター  
9/20 9:30～11:30 向津公民館