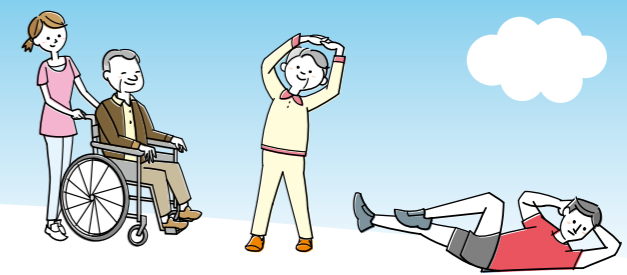


# 健康

# いいカラダ



参加費  
無料!

## 体験できる! 相談できる! 「巡回型健康教室」

この健康教室は各町を巡回して行う健康教室です。ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

【日時】10月26日(木) 測定・相談受付時間 13:00～14:30(受付時間内にお越しください)  
いきいき百歳体操 14:45～15:30(14:30までにお越しください)

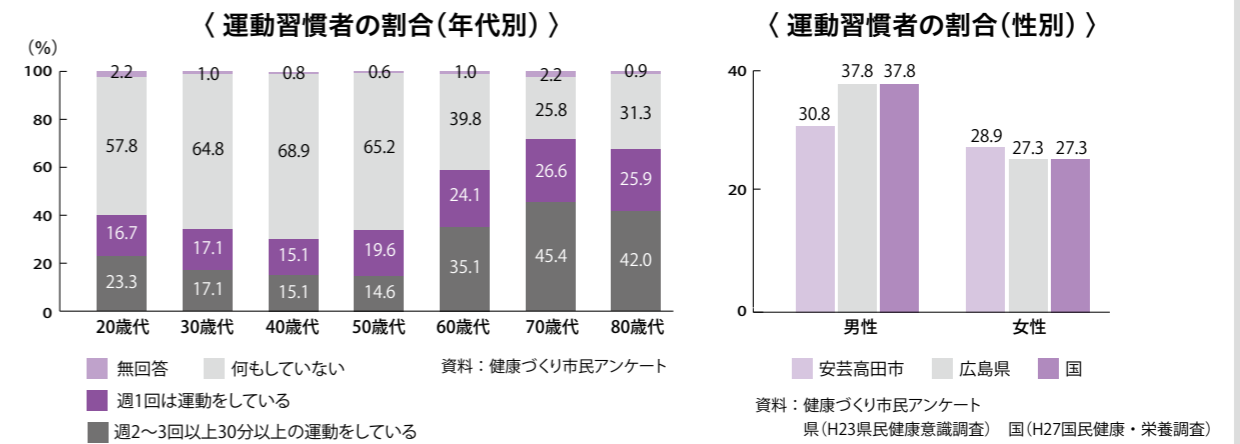
【測定及び相談内容】〈測定〉骨密度測定・体組成測定・肺年齢測定・もの忘れ測定・塩分測定 ※コップ半分程度の汁物をご持参ください。  
〈相談〉こころの相談・アルコール相談・お薬相談・たばこ相談  
※相談には事前予約が必要です。

【会場】八千代人権福祉センター及び八千代B&G海洋センター

【申し込み・お問い合わせ先】健康長寿課〈電話・お太助フォン〉☎42-5633(8:30～17:15 土日祝は除く)

## 健康あきたかた 21 計画

身体活動・運動の推進 目標：運動と健康の関係を理解し、適切な運動を実践しよう!



運動は健康を維持するために欠かせない要素で、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病予防のほか、ストレス解消などさまざまな効果があります。また、高齢者は、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持し、自立した生活をより長く送ることができるようになります。30歳代から50歳代では何も運動をしていない人が6割を超えており、男女別では、男性が国や県と比較すると運動習慣者の割合が低いことがわかりました。生活習慣病等の予防のため、自分にあった運動をみつけて実践しましょう!

## 江の川健康ウォークを実施します

【日時】11月3日(金)

【集合場所】吉田中学校 体育館

【受付時間】午前8時30分～9時

【内容】両コースとも土手を歩きます。

① 3キロコース 吉田中学校～岩の城橋～港橋～毘沙門橋～1.5Km地点で折返し

② 6キロコース 吉田中学校～岩の城橋～港橋～毘沙門橋～大江橋で折返し

【対象者】安芸高田市民又は市内勤務者(小学生以下は保護者同伴)

【参加費】無料

【申込期限】10月27日(金)

【申し込み・お問い合わせ先】健康長寿課〈電話・お太助フォン〉☎42-5633(8:30～17:15 土日祝は除く)



## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会  
健康長寿課 栄養士

毎月19日は  
食育の日

### 安芸高田市食生活改善推進協議会(向原支部) 活動報告

安芸高田市食生活改善推進協議会向原支部は、8月8日(火)に向原児童館において、子どもたちを対象におやつ作りを行いました。手づくりおやつは、火を使うものもあり、難しい!と感じる子どももいましたが、「おいしい!」とパクパク食べていました。ぜひ、みなさんもご家庭で作ってみてください。



**いりこかりんとう** 材料(10人分) 作り方

かえりいりこ...100g ①フライパンにいりこを入れて、焦げないように弱火でゆっくり煎る。(取り出して冷ましておく)

砂糖...40g(大さじ4強) ②洗ったフライパンに水と砂糖を入れて火にかけ、全体が泡立ってきたらいりこを入れ、ざっくりと混ぜ合わせ火からおろす。

水...20cc (大さじ1と小さじ1)

**カラフルケーキ** 材料(約16切れ) 作り方

ホットケーキミックス...200g ①牛乳パックをよく洗い、たて半分に切り、流し箱を作る。

にんじんジュース(野菜ジュース)...150cc ②蒸し器に水を入れ火にかけておく。(ふたに蒸し布巾をかけておくと、水滴が落ちない)

マーマレード...大さじ3 ③レーズンは湯で戻しておく。

サラダ油...大さじ2 ④ホットケーキミックスに、にんじんジュースを加え混ぜる。

レーズン...50g ⑤マーマレード、レーズン、サラダ油を加えサッと混ぜる。

⑥牛乳パックに流し、蒸気の十分に上がった蒸し器で15～20分強火で蒸す。

⑦蒸し上がった後、少し冷まして、流し箱からはずし切りわかる。

## 断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか?  
お気軽にご相談ください。

場所・日時

ふれあいプラザ向原 10月6日(金) 18:30～20:30

吉田人権会館 10月9日(月) 18:30～20:30

10月20日(金) 18:30～20:30

10月29日(日) 13:30～15:30

お問い合わせ 広島断酒ふたば会(中田克宣)  
☎090-4802-1865