



新年を迎え、あっという間にひと月が過ぎていきます。
みなさんいかがお過ごしですか？
まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもうすぐ立春を迎えます。
春が待ち遠しい今日この頃です。体調を崩さないようにご自愛ください。



<寒い冬を健康に過ごすために>

“かぜ”のシーズン到来！？ですね。季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などなど、心配が付きません。また、吐き気嘔吐下痢などの強い症状が特徴のノロウイルス感染症など、冬の食中毒対策もお忘れなく。

感染症対策は、皆様ご存知の通り「予防」が一番です。手洗いや手指消毒、十分な睡眠、ストレス発散など基本的な感染予防を行いましょう。



<冬は明るく過ごしましょう>

この時期、「なぜだか気持ちが落ち込む」「たくさん寝ても眠たくて、朝起きるのが辛い」といったことを感じる方はいませんか？日照時間が減ることが影響したり、寒さに耐えるため体内のエネルギーが使われたりと、私たちの体には様々な変化が起こります。対処法として、適度な運動、自宅や職場の照明を明るくする、自分の感情を話せる人を見つけるなどがあげられます。また、体内のエネルギー補給には、たんぱく質が欠かせません。簡単なレシピをご紹介します。



《黄金の健康食》

福ふく豆みそレシピ紹介

[材 料] 煎り大豆1袋(90~100g) 食べる煮干し(小さいもの)

煎り金ゴマ30~50g 油少々(コーティング用)

[調味料] 味噌大さじ1 砂糖(30g~好みで)

日本酒大さじ1 みりん大さじ1

[作り方]

- ・大きめのフライパンを中火で火にかける。
- ・煮干しをよく炒める。パリッとしたら、煎り大豆を入れて空炒りする。
- ・大豆の一部分に焦げ色が少しいたら、金ゴマを加えさらに空炒りする。
- ・油を加え全体にからめたら火を止めよく混ぜる。
- ・フライパンの中に「調味料」を入れ手早く混ぜる。余熱利用(蓋をしない)で2~3分おいたら出来上がり。

※この食べ物は湿気を嫌うので、完全に冷めたら保存容器に入れて、常温で3日くらいで食べるのがベストです。



豆まきで余った豆で作ってね。

活動報告

みんぷくサロン

1月22日に、福島県復興公営住宅宮沢団地集会所で健康講話を行いました。

誰もが知っている日本昔話を題材にした紙芝居で、「乙姫・カメの健康とアルコール」のお話をしました。浦島太郎役で団地の会長さんに参加して頂き、迫真の演技で笑いとお喝采の中、大盛り上がりでした。また、アルコール依存症スクリーニングテストを行い、自身や家族の飲酒の振り返りの機会としました。参加された団地の皆さんとアルコール問題について話し合い、考える場となりました。

今回のサロンを通して、アルコールが心身へ与える影響を理解し、健康を意識して過ごして頂きたいと考えています。

次年度も、皆さんが健康的に生活できるための活動を行って参ります。どうぞよろしくお願いいたします。(田村)



紙芝居を真剣に鑑賞中!!
会場がひとつになりました😊

それぞれ役になりきって演じました👏

男性のつといふたば

参加者
募集中

毎月第2水曜日に富岡町保健センターで開催しています。

今年度は、健康講話やテーブルゲームの他、脳トレや健康体操、物づくりなどを行いました。参加者からは「このような場があると、出かける機会になるので続けてほしい。」と、毎回参加を楽しみにされています。「次回は何をしよう?」と、参加者とワクワクしながら予定を立てています。皆さんの参加をお待ちしております。(東條)



声をかけあって作成しました



完成した福笑い



割りばし細工

編集後記

巳年は「蛇が脱皮することから、新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年」と解釈されているとか。。。
皆様はどんな新しい挑戦をしますか?
幸せいっぱい的一年になりますように。



発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター

浜通り南方部センター

〒979-0403

双葉郡広野町大字下浅見川字広長44-3
広野みらいオフィス3階

Tel 0240-23-5109 Fax0240-23-5108