

保健婦
だより



健康な
毎日

夏バテ予防作戦

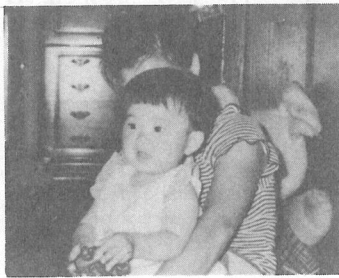
ビタミンAで夏バテ防止

夏が苦にならない人はほんとうに健康で体力のある人ですね。反対に低血圧、やせ型、貧血、気味の人は暑さもお身にしみてつらい毎日となります。夏バテは暑さによって体温が上昇し食欲不振になったり、冷たい食物のとり過ぎで消化不良をおこしたり、夜が短いため睡眠不足になったりが重なって体力が衰えることですね。

夏バテを防ぐにはそれなりの生活をくふうしましょう！

一、蛋白質を毎食とろう
ひやむぎやお新香などで簡単にすませがちですがスタミナをつけるため蛋白質は欠かせません。レバニラいため、冷ややつこ、焼きとりなど香辛料を上手に使って食べましょう。

わが家の自慢



二・三步、歩けるようになった恵ちゃんです。
昭和十五年七月七日生れ
母 大木 貢さん長女

わが家の自慢を募集いたします。題材は何でもけっこうです。役場広報係までお知らせください。

電話 四一〇四二(旬)二四一〇一

土用のウナギは生活の知恵ですが、ウナギ、レバー、カボチャ、ピーマン、しその葉などに含まれるビタミンAは夏バテを防ぎます。

注意したいのは水分を飲みすぎると、疲労や食欲不振を招きます。

清涼飲料水より牛乳を飲みましょう。

夏のサラダ

材料 四人分

材料	分量	備考
トマト	2コ	本コ
きゅうり	2本	少
玉ねぎ	少々	大
パセリ	少々	小
ドレッシング	少々	少
酢	少々	少
サラダ油	少々	少
塩	少々	少
しょう油	少々	少

一、トマトは皮をむき輪切り、きゅうりはうす切り、玉ねぎはせん切りにし、水でさらしてからしぼる。

パセリはみじん切りにする。

休日在宅 当番医

休日に急病でお困りの方は消防署へ電話をかけてお尋ねください。

当日の当番のお医者さんをお知らせします。

病院案内

八日市場消防署

04797

(2)0740

二、器にトマトときゅうりを盛り、さらし玉ねぎとパセリを散らしドレッシングをかける。(三十分くらい冷すとよい)

七月十五日現在受付(敬称略)

◎お誕生

部 落	赤ちゃん	父親	続柄
関 橋	鶴之澤千春	義行	長女
母 子	佐藤まゆみ	忠男	長女
古 屋	大木政弘	寛房	二男
作 間	向後一恵	直	長女
五ノ神	岸本貴靖	泰	長男
小田部	椎名真人	博	長男
篠 本	山崎かおり	義貞	長女
辻	関川 勉	利央	長男
台	鈴木良夫	重夫	三男
篠 本	山崎 信	宏	二男
篠 本	行方重典	孝	長男

◎お結婚

部 落	夫	妻
白磯	田沼 一雄	園田 美幸
篠 本	来栖 清一	實川 圭子
白磯	大木 勝	鈴木 幸江
入	小関 甚智	鈴木 宏子
木 戸	小川 栄	實川 常代
谷 中	大竹 昭博	伊藤 幸子
尾 垂	布施 光	伊藤 嘉子

◎おくやみ

部 落	氏 名	性別	年齢
桑 郷	斉藤 孝平	男	83歳
尾 垂	鶴之澤はる	女	92歳
橋 場	三枝久四郎	男	73歳
白磯	瀬戸 敦	男	76歳
尾 垂	伊藤 秀賢	男	88歳