

## 健康・福祉

### 令和2年度「わせつきヘルシー クリッキング教室」のお誘い

健康につながる知識や食事の摂り方を学びます。そして、季節にちなんだ行事や旬の食材をもとに、みんなで食事作りを楽しみ、そしてみんなで食べる（共食）を楽しみましょう！

時=①組5月15日・6月19日・7月17日・8月21日・9月18日・10月16日・11月20日・12月18日・令和3年1月15日・2月19日（第3の金曜日・全10回）

午前10時～午後1時30分  
②組5月22日・6月26日・7月31日・8月28日・9月25日・10月23日・11月27日・12月25日・令和3年1月22日・2月26日

（第4金曜日・「7月のみ第5の金曜日」・全10回）午前10時～午後1時30分

※①組と②組の内容は同じです。重複参加はできません。申し込み多数の場合、初参加の方を優先させていただきます。

所=保健福祉センター

対=65歳以上で食と健康に関心のある方

内=講話・調理実習

￥=1回300円

持=筆記用具(実習時は別途案内)  
きタオル、ふきん、お茶、お箸、上靴

員=各組20名

申・問=健康増進課（保健福祉センター内）☎7380-3001③

4月6日（月）より受付開始

### 令和2年度「食生活改善推進員 養成講座」のお誘い

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、生涯にわたりより良い生活習慣を広めるために様々な教育に関わるボランティア活動をしています。

子どもたちの心身の健やかな成長や、成人期の生活習慣病予防、高齢期のフレイル予防など、全世代の健康寿命延伸を目指したボランティア活動に興味・熱意のある方、老若男女を問わず

気楽に「」に参加ください。

食生活改善推進員とは、この養成講座を受講、終了された方をいいます。

時=5月13日（水）・20日（水）・6月3日（水）・17日（水）午前10時～正午

☎7380-3001③

### がん検診(集団検診)の申し込み 受付を開始しました

今年度のがん検診は5月から実施します。胃がん・大腸がんの対象年齢は40歳以上からなど、対象年齢や料金が変わっていますので、広報とよの4月号に同配の「成人の健康事業案内」をご覧のうえ、お申込みください。個別がん検診は医療機関に直接お申込みください。

昨年受けた人も、初めての人も一年に一回は、必ず健診を受けましょう。

問=健康増進課（保健福祉センター内）☎7380-3001③

員=6名程度

持=筆記用具(実習時は別途案内)  
申・問=健康増進課（保健福祉センター内）☎7380-3001③

4月6日（月）より受付開始

## 大阪府池田保健所4月の事業

問=大阪府池田保健所 ☎751-2990

### ▶骨髄バンクドナー登録(要申込み)

時=4月7・14日(火)午前11時～12時(受付)

### ▶B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)

時=4月7・14日(火)午後2時30分～3時(受付)

対=府内在住の20歳以上39歳以下の未受診者。

ただし、40歳以上の検査を受ける機会のない方は可。

￥=無料

### ▶HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)

時=4月7・14日(火)午後1時30分～2時30分(受付)

￥=HIV/エイズ検査は無料

(その他は同検査と同時に受けければ無料)

### ▶こころの健康相談(事前予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

### ▶水質検査・検便

令和2年度から検査受付日が変更になります。

時=4月7(火)・21(火)午前9時30分～11時30分

※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。

￥=有料

## とよの健康づくり Vol.34

# 『春』 新しい季節をパワフルに！

『春』と言えば、新しい生活がスタートする季節！

次第に暖かくなり植物も芽を出し、熊も冬眠から目覚めます。春は気温の上昇とともに体内のエネルギーも高まる季節です。豊能町産の野菜で、新しい季節をパワフルに過ごしましょう！！

**豊能の野菜 / 高山まな(冬～春)、竹の子(春)、高山ごぼう(初冬)、ヤーコン(冬)など**

豊能町の「高山まな」はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄など栄養素を豊かに含んだ野菜です。高山ごぼうとともに、大阪府の「なにわの伝統野菜」に指定されています。厳しい寒さに耐える「高山まな」は冬場の大切な青菜で、春先には一斉に伸びてくるとう(花茎)を手で摘み取って収穫します。「高山まな」を塩漬けにした「まな漬」は春の訪れを実感する旬の味であり、故郷の味です。

(大阪府 豊能町特産なにわの伝統野菜「高山まなアラカルト」より)

	カロテン (μg/100g)	総ビタミンC (mg/100g)	カルシウム (mg/100g)	鉄 (mg/100g)
高山まな	<b>3,700</b>	<b>87</b>	<b>154</b>	<b>4.2</b>
ほうれん草	4,200	35	49	2.0
小松菜	3,100	39	170	2.8
春菊	4,500	19	120	1.7
大阪しろな	1,300	28	150	1.2

高山まな：環境農林水産総合研究所分析結果(H17)

高山まな以外：五訂増補日本食品標準成分表(H17発行)

### ＜まな漬＞

材料 まな…1kg  
塩 …40g(4%)  
重石…2kg

春、大量に漬け込み、巻き寿司や炒飯の具に使用するなど年間を通じて大切に利用されています。

#### 作り方

- ①まなは水で洗いザルにあげ水気を切り、一掴みずつ塩でもみながら容器に漬け込んでいき、最後に残った塩を全体に振りかける。
- ②押し蓋をし、まなの約2倍の重石を乗せる。水が上がってたら食べられるが、3～4日目が漬かり頃。
- ③サッと水洗いし固く絞り、細かく切って食べる。

#### レシピ紹介



(大阪府 豊能町特産なにわの伝統野菜「高山まなアラカルト」より)

問=健康増進課(保健福祉センター内) ☎738-3813



## フッ素塗布とブラッシング指導のご案内

幼児を対象にしたフッ素塗布とブラッシング（歯磨き）指導を開催します。

ブラッシングは虫歯予防の基本です。この機会に正しいブラッシング方法で歯みがきしましょう。予約は不要です。直接会場へお越しください。

### フッ素は

#### ●歯の質を強くする

表面のエナメル質の中にフッ素が入ると結晶が安定し酸に溶けにくくなります。

#### ●歯の修復をすすめる

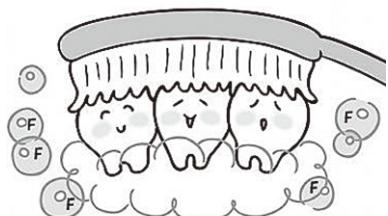
一度溶けてしまったエナメル質の再結晶化を促進する働きがあります。

#### ●虫歯菌の活動を抑える

歯垢の中にフッ素が停滞し虫歯菌の活性や酸の生成を抑制します。



### フッ素で歯を強く



時=4月21日(火)午後2時～3時30分 所=保健福祉センター

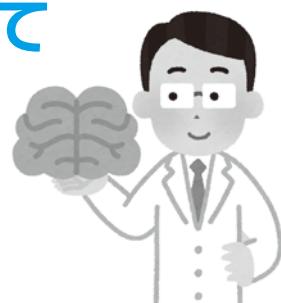
持=母子健康手帳 対=1歳6ヶ月～就学前

￥=800円

問=健康増進課(保健福祉センター内)☎738-3813

### コラム 介護予防

## 認知症予防に「脳トレ」って本当に効果があるの？



現時点では残念ながら、「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。

しかし、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいか」ということが少しづつわかつてきました。厚生労働省の研究では、食習慣・運動習慣等の生活習慣の改善が認知症予防になると明らかにされています。

また、“いきいき楽しめる趣味を持つこと”が大切と言われています。そのひとつとして、まちがい探しやクイズ、簡単な計算などの脳トレに取り組み、頭を使った遊びをすることが良いとされています。体を鍛えるのと同じように、脳を使うことによって血流が良くなり活性化されます。ストレスを感じながらではなく、楽しみながら行いましょう！

これまで、保健福祉センターで行っていた脳トレ教室「勿忘草」を4月からリニューアルします。豊能町内にあるいくつかの施設に脳トレプリントを配架しており、いつでも気楽にたくさんの方が楽しんでもらえるようになっています。プリントは毎週更新しますので、ぜひチャレンジしてくださいね！詳しくは右記をご覧ください。

問=地域包括支援センター ☎733-2800

～脳トレプリントを使って、頭の運動をしませんか？～

CCCCCCCCCCCCCCCCCCCC

わすれなぐさ  
“勿忘草”

#### 【プリント配架場所】

保健福祉センター、豊寿荘、永寿荘

✓参加費は無料

✓子どもから高齢者まで楽しめる  
脳トレプリント

✓プリントは毎週月曜日に更新、  
答えも置いています。

✓館内で解いても、持ち帰って解  
いてもOK

