佐渡市健康推進協議会赤泊支部 活動紹介

赤泊支部は現在17人。月１回のあいびす運動は春・秋は野山の自然の中の散策を楽しみながらのウォーキング。夏・冬は室内運動で笑いと汗を！（誰でも参加ＯＫです）

男の料理教室（年３回）は、赤泊だけでなく小木・羽茂地区からも多数参加があり定員を超えることもあります。６月に行われた「魚のさばき方」の実習では、テレビ局の取材をうけ、好評でした。

その他、地域の皆さんとの交流を楽しみに元気のおすそ分けができる様「無理なく、楽しく」活動しています。

シリーズ食を通じて 佐渡を元気に！ 8

残したい佐渡の郷土料理 せんぞうぼう

材料（４人分）
生そば：４玉、大根：300ｇ、黒ごま：適量、塩：適量
Ⓐ水：４カップ、しょうゆ：大さじ５～７、干しトビウオ：2尾、だし昆布：4cm、干しシイタケ：2cm

＜付け合せ＞
長ねぎ：適量、きんぴらごぼう：適量

作り方
①大根は千切りにし、からいりする。
②ごまは炒って、すり鉢でする。
③大根の水気を切って軽くもみ、②のすり鉢の中にいれ、ごまで和える。
④Ⓐの材料を鍋にいれて火にかけ、だし汁を作る。
⑤ゆでたそばを器に盛り、③をたっぷりのせて、だし汁をかける。長ねぎやきんぴらごぼうを薬味にして食べる。

※昔は貴重な米のかわりにそばや大根を食べました。ごまがたっぷりで栄養豊富です。

風　邪　予　防

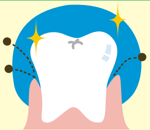
寒くて空気が乾燥する冬場は、風邪やインフルエンザの流行シーズンです。風邪が長引くと体の抵抗力が落ち、そこに別の細菌が感染して肺炎や気管支炎などの合併症を招きやすく注意が必要です。

手洗い・うがいをすることや、マスクを着用するなど、日頃から予防するようにしましょう。

また、風邪は『ストレス』でひくと言われます。

そこで、ストレスをためないコツの『ＳＴＲＥＳＳ（ストレス）』をご紹介します。

- **S**ports（スポーツ）→ 適度に体を動かす
- **T**ravel（トラベル）→ 旅行や行楽など、出かける機会をもつ
- **R**ecreation（レクリエーション）→ 休養をとったり、娯楽を行う
- **E**at（イート）→ バランスの良い食事をとる
- **S**leep（スリープ）→ よく眠る
- **S**mile（スマイル）→ よく笑う



「佐渡8020健口シニア表彰」が行われました

10月25日㈯、トキのむら元気館で開催された「にいがた健口文化フォーラム2014inさど」で「佐渡8020健口シニア表彰」が行われました。

満80歳以上の方で、現在20本以上自分の歯があり、治療が必要なむし歯が５本以下でひどい歯周病がない、健康な生活を送っている高齢者を対象に募集したところ、52人の方からご応募をいただきました。その中から最優秀賞、優秀賞が選ばれ、会場で表彰を受けました。また、ほか48人の方は奨励賞が贈られます。おめでとうございます。

最優秀賞（佐渡市長賞）

甲斐　弥	様	93歳	（千種）

優秀賞（佐渡歯科医師会会長賞）

宮川　アヤ	様	89歳	（加茂歌代）
坂下　清美	様	81歳	（中興）
猪坂　隆一	様	80歳	（上新穂）

歯や口の健康は、身体と心の健康を支える大きな柱であり、生き生きとした健やかな人生を送るために欠くことのできないものです。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、日々の手入れを心がけお口の中の健康を保ちましょう。

お問い合わせ　市役所市民生活課　健康推進室　健康増進係　☎63－3115