



「食育」って子どもだけじゃない！

食育とは… 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの（食育基本法）。
ゆえに、乳幼児から高齢者までの全世代に関係するものです。

■ 涼しくなり、ゆっくりと本に親しむには いい季節になりました。

今月は読書週間に合わせて、本の世界に出てくる料理や食材を使った料理を紹介します。
食事を楽しみながら、素敵な本の世界をのぞいてみませんか？

本の名前	内 容	料 理
『大根はエライ』 	大根は日本でもたくさん食べられている野菜のひとつ。生でも煮てもおいしい大根。物語に出てくる大根をふんだんに使った料理はいかが？	生揚げのみぞれあんかけ 切干大根のハリハリ漬け 豚汁
『きんぴらきょうだい』	主人公はきんぴらになりたい、ごぼうとにんじん。物語を読んでいくと、きんぴらが食べたくなります。	きんぴらごぼう 
 『おとうふ2 ちょう』	主人公がお豆腐のおつかいにでかけます。大家族が豆腐料理を食べるシーンにはほっこりします。	マーボー豆腐
『こまったさんのサラダ』	人気図書こまったさんシリーズから、おいしいサラダの物語です。サラダ作りのコツがわかるかも？	ブロッコリーサラダ
『グリーンマントの ピーマンマン』	嫌われ者のピーマンが、グリーンのマントを着てこども達を助けます。ピーマンが大活躍するお話です。苦手な子も食べてみたくなるかなあ!?	ミートボールの 甘酢あんかけ 
『おおきなかぶ』	「うんとこしょ どっこいしょ」かけ声をかけながら一緒に読むこともポイントです。大きなかぶはみんなで力を合わせて引っこ抜くことができるでしょうか。	かぶの甘酢漬け

■ 11月は読書週間にちなんで、 上記の本に出てくる食材や料理が保育園や小中学校の給食に登場します。

家庭用レシピを、町内の保育園や児童センター、健康生きがい課窓口、戸籍保険課窓口で配布します。

物語に出てくる料理なら、好き嫌いのある子でも
ちょっと頑張って食べられるかな!?
本を読んでその世界に思いを馳せる…。
テレビやゲームにはない、
心躍るような本の世界を楽しんでみませんか？



学校給食を話題に家族で話をしてみませんか？
給食をおうちでも再現してみませんか？

おうちでもお手軽に作れる
レシピを公開しています




【いのち】をいただくことに感謝をこめて、『いただきます』『ごちそうさま』を。

今月の健康俳句 一弓一〇点 地元選手の 夏五輪 桑原 聡子
今月の健康川柳 ちよつとした 無理にも笑う 老いの膝 日比野 文字
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

長寿おめでとう
おめでとう
おめでとう



101歳 4名、102歳 3名、
103歳 1名

愛知県表彰

▽令和3年中に数え100歳になる方(6名)

国表彰

▽令和3年度中に満100歳になる方(5名)

併せて、大口町社会福祉協議会から大口町表彰の対象となり、在宅で生活している方に祝い品が贈られました。



敬老の日を前に、対象となる町内の高齢者の方へ敬老祝い品などを贈りました。

今年度の大口町敬老事業対象者

大口町表彰

▽令和3年中に99歳以上になる方(合計16名)

99歳 6名、100歳 2名、

「人生会議」でああなたの想い、大切な人に届けませんか

11月30日は「人生会議」の日です。あなたと大切な人の笑顔のために、「人生会議」をしてみませんか。

「人生会議」とは、あなたが望む将来の医療やケアや大切にしたいことについて、ご家族や信頼できるご友人、医療者や介護職の方など、周囲の人々と話し合っておくことをいいます。

尾北医師会では、「人生会議」紹介動画『聞きたい、伝えたい』人



▲聞きたい、伝えたい
～人生会議してみませんか～



▲ケアマネジャーと一緒に人生会議を体験してみよう！

生会議してみませんか』『人生会議』体験動画『ケアマネジャーと一緒に人生会議を体験してみよう』を作成しました。尾北医師会ホームページ『人生会議』ACP始めてみませんか』からご覧ください。「人生会議」を知るための冊子『届け！私の想い』『わたしのこと』も配布しています。

問合せ先

尾北医師会 地域ケア協
力センター ☎95-7027

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



寒い冬を元気に乗り越えましょう

冬は冷え込みや乾燥により、高齢者の身体に負担がかかりやすくなります。対策をおこない、元気に過ごしましょう！

冬に多いトラブルと対策法

●**感染症**

空気の乾燥により、ウイルスが空気中を飛散しやすくなります。発熱や咳などの症状が重症化するおそれもあります。

←**対策**

手洗い、うがいなどの感染症対策に加え、加湿器などで湿度を50〜60%に保つことを心がけましょう。



●**ヒートショック**

(急激な温度変化により身体が受ける影響)

暖かい所から寒い所への場所の移動で急激に血圧の変動が起こり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

←**対策**

脱衣所やトイレにヒーターを置いたり、入浴前に浴室の壁や床にお湯をかけることも効果的です。入浴前後の水分補

給も忘れずに！



●**手足の冷え**

高齢者は体温調整する自律神経の働きの低下により、手足の先まで温まりにくいことがあります。

←**対策**

室内の温度管理、バランスの良い食事を心がけましょう。また、寒いと家の中で過ごす時間も増え、運動不足になりがちです。適度な運動で身体をあたため、運動不足を解消しましょう。



大口町には、運動ができる地域活動があります。(コロナ感染症予防のため休止している場合もあります)。興味のある方は、大口町地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

問合せ先

大口町地域包括支援センター
☎94-2227