

はちまるにいまる
「8020よい歯のコンクール」～10名が表彰されました～

12月16日(火)、保健センターで「8020よい歯のコンクール」が行われ、80歳以上で20本以上ご自分の歯を保っている10名のかたが表彰されました。また、深町歯科医院の深町先生より歯の健康についての講演が行われました。

「8020運動」は、平成元年から厚生省(当時)と日本歯科医師会により「80歳になっても自分の歯でおいしく食べることができるよう、20本以上歯を残しましょう」とすすめられている運動です。みなさんもぜひ「8020」を目指しましょう。

<8020達成の皆さま、おめでとうございます！>

＜表彰されたみなさんに健康な歯を保つために気を付けていることについてお聞きしました＞

- ・乳製品、魚、肉をなるべく食べている。食生活は気にしている。
- ・間食 甘いものを控えている。食べるとしたらお昼のときに一緒に。その後で歯みがきしている。
- ・食後すぐに歯をみがいています。
- ・積極的に歯みがきを行う。

青木 春子 さん
内田 常夫 さん
大嶋 勝 さん
神戸 正行 さん
倉林 収 さん
崎山 真美 さん
根岸 飛佐子さん
福田 幸子 さん
藤野 房子 さん
矢島 美知子さん
(※五十音順に掲載)



ワンポイント
手話講座

ワンポイント手話講座は、動画での紹介にリニューアルしました！
分かりやすく、楽しく手話を学べるよう、YouTubeでご覧いただける動画を配信しています。
ぜひ、下のQRコードから動画をチェックしてみてください！



Youtubeチャンネル
QRコード

※この動画は、児玉郡市共同で企画・作成したものを本庄市のYoutubeチャンネルに掲載しています。

お手軽クッキング 298

ゆず寒天ゼリー



材 料 (4人分)

ゆず果汁 (ゆず中1個) 40ml
ゆずの皮 少々
粉寒天 4g
水 500ml
砂糖 40g

1人当たり

エネルギー	塩分
44kcal	0g

作り方

- ① ゆずは、横に半分に切り、レモン絞り器で果汁を絞る。(果汁約40ml)
- ② ゆずの表皮を細かく刻む。(入れ過ぎると苦くなるので注意)
- ③ 中鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れ、沸騰したら弱火にして2分間煮る。
- ④ 火を止めて、砂糖を加え混ぜ、次に果汁と刻んだ皮を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ゼリー型に入れて、冷蔵庫で冷やす。

【ゆずの皮を容器に使用する場合】

- ・絞った後、皮についている白い部分をスプーンでこそげとる。
- ・ゼリー型にゆずの皮の容器を入れてからゼリー液を流し込む。

協力：美里町食生活改善推進員連絡協議会

※食改会員さんを募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】住民保険課 健康推進係 ☎76-2855

雨の日など、図書館に来館する際や車から移動する時などに、本・雑誌・資料などが濡れないようにご注意ください。

森の図書館だより

新しい本を紹介します。

一 般 書

『神さまショッピング』

角田 光代 / 著 新潮社



夫にも内緒でスリランカへ向かった美津紀。善き願いも悪しき願いも叶えてくれる神さまに祈るのは、誰にも言えないあのこと…。『神さまに会いに行く』など、今の時代の神さまを描く8編を収録。『新潮』掲載を書籍化。

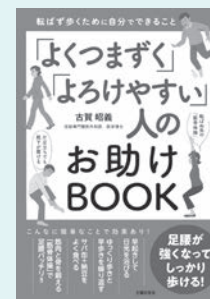
『みちゆくひと』

彩瀬 まる / 著 講談社

2年前に父が他界し、先月、母もこの世を去った。不動産会社で働く燈子は天涯孤独に。でもずっと前から一人だったのかもしれない。20年以上前の不幸な出来事をきっかけに。喪失と再生を描く。『小説現代』掲載を単行本化。

『「よくつまずく」「よろけやすい」人のお助けBOOK』
転ばず歩くために自分でできること

古賀 昭義 / 著 主婦の友社



何も無いところでつまずく、突然よろけてヒヤリとする…。足腰の衰えを感じる人に向けて、簡単なのに効果抜群の「筋骨体操」、骨も筋肉も強くする食事の工夫、足腰を鍛える日常生活のコツなど、幅広く紹介します。

『肝臓から脂肪を落とす脂肪燃焼スープ』

尾形 哲 / 著 KADOKAWA

一皿でタンパク質20g以上が摂れる脂肪燃焼スープと、食物繊維たっぷりのサブメニューのレシピを紹介。脂肪が燃えるヒミツや、効果アップのルーティンなども解説する。

児 童 書

『うみとねこ』

マーガレット・ワイズ・ブラウン / 作
アン・モーティマー / 絵 木坂 涼 / 訳 好学社



白と黒の毛のねこ・スニーカーは、飼い主たちといっしょに初めての海へ行きました。魚を獲ろうと岩場から海へ足を入れてみたり、砂浜で小さなエビを追いかけてみたりしているうちに、なんだか空気がひんやりしてきて…。

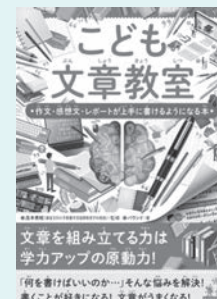
『じいじ、じーっ』

ホッシーナッキー / 作・絵 ポプラ社

すべりだいですべったり、犬にあってびっくりしたり、ころんで泣いてしまったり…。歩き始めたばかりの「ぼく」を見つめるじいじのまなざしに心が温くなる絵本。

『こども文章教室』

作文・感想文・レポートが上手に書けるようになる本
茂木 秀昭 / 監修 バウンド / 著 カンゼン



「何を書けばいいのかわからない…」という悩みを解決! 文章の書き方という技術面だけでなく、文章を通して自分の思いをいかに効果的に届けるか、そのために他人の文章からいかに学ぶかなどをわかりやすく紹介する。

『小さい魔女と大きい魔女』

ローズと汚れた海

岡田 晴恵 / 作 佐竹 美保 / 絵 ポプラ社

一年に一度の魔女のお祭り、ワルプルギスの夜。集まった魔女たちに突きつけられたのは、自然が壊れ、生き物が死に絶える恐ろしい未来だった。小さな魔女のローズは見習い修業で、汚れた海をきれいにしようと奮闘するが…。

【引用】T R C 株式会社図書館流通センター

問合せ＝森の図書館 ☎75-2055

開館時間 平日：午前10時～午後6時 土日祝日：午前10時～午後5時

※休館日…毎週月曜日、2月1日(日)【リレーマラソン】、2月16日(月)～23日(月)【蔵書点検】、2月27日(金)【整理日】



ホームページ
QRコード