

いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

あなたの勇気ある救命処置が愛する人を救います！

普通救命講習のお知らせ

こんにちは、東通村保健協力員です。今回、東通消防署のご協力のもと、表記講習会を開催することになりました。

皆さんは、すぐそばにいる大切な家族、友人、知人が突然倒れたらどうしますか？

救急車が到着するまでの間に、適切な心肺蘇生法ができれば、尊い命を救うことができるかもしれません。

あなたも、大切な人を、家族を、命を守るため、私たちと一緒に、救命講習を受講しませんか？

日時 平成24年10月2日(火)

時間 13:30~16:30

場所 東通消防署(砂子又)

＜お申込み＞

電話またはファックスで、地区、氏名、電話番号をお知らせください。

いきいき健康推進課

TEL28-5800 FAX48-2510

先着20名



9月21日(金)までにお申し込みください。



災害時の食事～高齢者用～を調理しました ～食改さんの調理研修会～



8月24日(金)に食生活改善推進員が、「災害時の食事～高齢者用～」をテーマに調理研修会を行いました。災害時、水とガスが使えるという設定で、在宅栄養士の高橋精子氏を講師に迎え、「おかゆ、すいとん汁、高野豆腐の煮あえっこ、青菜のシーチキン和え」を調理しました。

高齢者は、かむ力が弱い、むせやすい、入れ歯に食材がくっつきやすいなどの特徴があります。野菜を小さめに切り、やわらかく煮て、かみやすく、飲み込みやすいよう工夫されています。



野菜を細かく刻みます



小麦粉を練り、手でちぎって入れたものは「ひつつみ」と呼びます



今が旬のミョウガを使ったお寿司も教えていただきました