

健康ほくほく通信

園 保健介護課 保健係 内線3113～3116



No.36 鬼北で広げよう！食育の輪

「食育」とは、様々な経験を通して、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

町では令和4年に、鬼北町健康づくり推進計画を策定しました。その中の、第三次食育推進計画では、下記のことを目指して様々な関係機関と連携しながら食育を推進しています。

- 食育に関心を持つ人が増える。
- 食事を楽しみながら共食する人が増える。
- 朝食を毎日食べる人が増える。
- 「主食・主菜・副菜をそろえた食事」を実践できる人が増える。
- 野菜を毎食食べる人が増える。
- 全世代にわたり、減塩を実践する人が増える。
- 正常な血圧の人が増える。
- 口腔ケアや食べ方に関心を持ち、いつまでもおいしく食べることができる人が増える。
- 地域の味や郷土料理に関心を持ち、家庭で食べる機会が増える。
- 食事のあいさつや正しい箸の使い方など、食事のマナーを継承する人が増える。
- 鬼北町産品や、近隣の地域で生産・加工されたものを選ぶ人が増える。
- 学校や保育所等における地場産物を活用した取り組みを行う。
- 食品ロスを減らし、環境や限られた資源を守る。
- 食品ロス削減のために取り組んでいることがある人が増える。
- 災害時持ち出し品・備蓄品を備える人が増える。

毎月19日は食育の日です。できることから一つずつ、食育を実践しませんか？

鬼北町では、食育レシピ集を作成しています。

- ①きほくの味食育レシピ集vol.1
「鬼北町産の産品を使った、手軽にできるレシピ満載！」
- ②きほくの味食育レシピ集vol.2
「ヘルシー料理の他、郷土料理やおふくろの味レシピ！」
- ③きほくの味食育レシピ集vol.3
「手軽にできる朝ごはんを中心としたレシピ満載！」

無料配布中！
希望する方は、保健介護課
までご連絡ください。

北宇和病院 だより



発熱外来について

当院では、新型コロナウイルス感染症流行以降、発熱外来を設けております。

発熱や咳、痰等の風邪症状、嘔吐下痢など感染性胃腸炎を疑う症状で受診を希望される方は、直接ご来院の前にお電話にて発熱外来までお問い合わせください。折り返し担当の看護師が、症状の聞き取りや検査、受診のご案内をさせていただきます。

5月以降は、新型コロナウイルスの感染症法上の取り扱いが、2類相当から5類相当へ引き下げられますが、ウイルスの感染力そのものを軽視することはできません。当院でも昨年末から年初にかけて、院内での集団感染が発生し、通常外来診療の休止など多大なご心配、ご迷惑をおかけしました。院内での感染拡大を防止し安定した医療を提供できるよう、今後も引き続き発熱外来を継続いたしますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

大鼓集団天邪鬼の演目「江戸寿獅子」の中で行われた、獅子舞がミカンを食べる演出。丸飲みにした後、皮だけを上手に吐き出しますが、実の部分はどうしているのでしょうか。獅子頭の奥で、演者が必死に食べているのを見ようか。想像するとニヤニヤしてしまいます。



今月の一枚

編集後記
▼「鬼北桃祭」に続いて、3月18日からは日吉地区で「四十街道ひなまつり」が始まっています。日吉盆裁会（平均年齢84歳）が、明星草庵で毎年展示している座敷雛。その制作初日には鬼北町青年団の団員も協力し、老若男女が一緒に汗を流しました。「若い人らがおるだけで元気が出る！」と喜ぶ、日吉盆裁会の皆さん。見に来てくれる人のことを思い、細部にまでとんとこだわった座敷雛の展示は、4月9日まで。ぜひ見に行ってみてください。（輝）