



岩本加代子さん（浅田）

きのこたっぷりのあんをかけて!!

豆腐の茶巾蒸し

- <材 料> 2人分**
- 木綿豆腐 1丁
 - えび 6尾
 - 塩 少量
 - しめじ 1/2パック
 - なめこ 1/2袋
 - えのきだけ 1袋
 - 塩
 - ひとつまみ
 - A { 薄口しょうゆ
 - 小さじ2
 - 片栗粉
 - 大さじ1
 - だし カップ1/2
 - しょうゆ
 - 大さじ1/2
 - B { みりん
 - 小さじ1
 - 塩
 - ひとつまみ
 - 片栗粉 小さじ1
 - あさつきの小口切り 2本分

<作り方>

- ① 豆腐はくずしながら熱湯に入れて約1分ゆで、ざるに取る。
- ② えびは塩水で洗い、殻と背わたを除き、5～6ミリ幅に切る。
- ③ 豆腐にえび、調味料Aを加えて混ぜ、ラップの中央に1/6量をのせて茶巾に絞り、残りも同様にする。
- ④ 蒸し器に③を入れて12～13分位蒸す。
- ⑤ しめじは1本ずつ切り離し、なめこは熱湯をかけ、えのきだけは根元を切って2～3センチ長さに切る。
- ⑥ だしを煮立ててきのこ類を入れ、1～2分煮て調味料Bを加え、片栗粉を同量の水で溶いて流し入れる。
- ⑦ ④のラップをはずして器に盛り⑥をかけてあさつきを。

保健婦だより



あなたは どうする？ ガン検診

4月、下記の日程で胃ガン・大腸ガン検診を行います。三隅町では、平成5年～10年の間で約27%の人がガンで亡くなっています。

数年前よりガン検診の有効性が問われていますが、みなさんはどうお考えでしょうか。

ガン検診は、ガンを早期に見し、早期治療に結びつけガンによる死亡を減らそうという目的で行われています。ガンは、初期には症状がなく、自覚症状が現れる頃には進行していることがほとんどです。進行したガンでは、治療効果も悪く予後も良くありません。

受診された結果、「要精密」の通知があった場合には必ず専門病院に受診して下さい。受診しないと、せっかくの早期発見早期治療の目的に沿わないこととなります。受診して異常がない

● 日程及び場所 ●

検診年月日	場 所	受付時間
4月6日(火)	上地区健康管理センター	午前7:30 ～9:30
4月7日(水)	野波瀬漁協・旧市場	午前7:30 ～9:30
4月8日(木)	三隅勤労者スポーツセンター	午前7:30 ～9:30
4月9日(金)	三隅町農業者トレーニングセンター	午前7:30 ～9:30

ければ、より詳しい検査が受けられたらと思います。自分の健康管理に役立てましょう。

また、「病気が見つかるのが怖い」「自分は健康だ」等のいろいろな理由で検診を受けていられない方は、健康を確認する意味で、今年はずいぶん誘い合わせの上受診されますようお願いいたします。

在宅介護支援センター日誌より

動きやすいトイレとは…

トイレについての暮らしのヒント2回目です。

Q今のままだも動きやすく、安全にする工夫は……？。

- A・ドアは引き戸や外開きドアに。内側に開くドアは、トイレ内での転倒などを考えると危険です。
- ・あけやすい取っ手は、押すだけであけられるハンドル式やグリップ式です。
 - ・カギは、事故に備えて外からもあけられるカギに。
 - ・スリッパは、はくのに手間どり失禁の原因になります。また、動きにくくつまずきやすいので使わない。
 - ・呼び鈴をつけると、介助が必要でも、排泄のときは離れていられるのでお互いに気持ちが良いです。

