

今月のテーマ「^{ごえん}誤嚥予防・飲み込み力の向上」

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

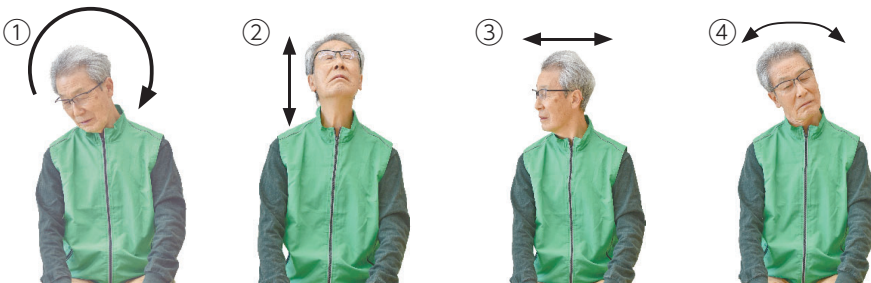
▼基本姿勢：椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始めましょう。

※誤嚥は、飲食物やだ液を飲み込んだ際に気管に入ってしまうことです。

●首の運動

- ①口を閉じ、目を開けてゆっくりと首を回す。
- ②首を前後に曲げる。
- ③顔を左右に向ける。
- ④正面を向いて首を左右に倒す。

ポイント 顔を左右に向けるときは、向いた方向の肩を見るイメージで。また、首を左右に倒すときは、耳を肩に近づけるイメージで行いましょう。



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やばりハさわやかなの会」指導者の佐藤建一さんです。

●発声練習

- ①口を大きく開きながら「ば・た・か」と大きな声で5回繰り返す。
- ②下記の表の順番に、ゆっくりと大きな声で発声する。

①	ら	れ	り	る	れ	ろ	ら	ろ
②	は	へ	ひ	ふ	へ	ほ	は	ほ
③	た	て	ち	つ	て	と	た	と
④	か	け	き	く	け	こ	か	こ
⑤	な	ね	に	ぬ	ね	の	な	の

【参考】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

すこや館での特定健診等各種成人検診

【2/28】まで 受診はお早めに

令和6年度の特定健診等各種成人検診の受診期間は2月28日(金)までです(岩手県対がん協会「すこや館」のみ)。受診がお済みでない方は、お早めにご予約ください。受診券を紛失した、または届いていない方はお問い合わせください。

●対象の健診 特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、基本健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん結核検診、骨粗しょう症予防検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

●場所・予約 岩手県対がん協会「すこや館」(019-618-0151) 電話または予約サイト(QR)から

※すこや館以外の医療機関における特定健診、乳がん検診・子宮頸がん検診は令和6年12月26日(木)で終了しました。

●問い合わせ 健康長寿課成人健康係(019-611-2835)



矢市の 大消しを紹介



町消防団 8部

村松 吉直さん (広宮沢1区)

●消防団活動と仕事・家庭の両立で意識していることは？

妻も8部に入団しました。今はまだ子育てのため2人で行事に参加することは難しいですが、ゆくゆくは消防演習に家族そろって参加できるといいですね。

●消防団活動の魅力は何ですか？

行事を通して地域の方々に顔を覚えてもらえること。

●入団を考えている方へメッセージをお願いします。

地元に根差した消防団はいざというときに迅速に駆けつけることはもちろん、日ごろの防火の啓蒙活動も大事な役目です。あなたにも貢献できることはきっとあります。入団をお待ちしています。

いつでも入団大歓迎！一緒に町を守りましょう！

▼入団希望などの問い合わせ 防災安全室(019-611-2708)

※3月号では、町消防団第2分団第9部の団員を紹介します。

求

人

情

報

町内の求人情報
を紹介します。



就業希望の方は「盛岡公共職業安定所紹介第一部門(019-624-8902)」へ求人番号を告げてお問い合わせください(事業所へは同安定所の紹介状が必要です)。また、スマートフォンでQRを読み取ると「ハローワークインターネットサービス」にアクセスできますので、求人情報の検索などにご利用ください。

※ハローワークの情報を基に掲載。問い合わせは産業観光課(019-611-2613)へ。

1月20日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■岩手三八五流通(株)(赤林)

①4 t乗務員(正社員)②03010-26025141

■(株)東日本エース 盛岡営業所(流通センター南)

①ドライバー (正社員)②03010-26148141

■合同会社高原列車(流通センター南)

①介護支援専門員(正社員)②03010-26073741

■むらやま歯科医院(医大通)

①歯科受付(正社員)②03010-26181341

■(株)IKトランスポート(流通センター南)

①運行管理者(幹部候補)(正社員)

②03010-26242641

■東北産機システム(株)(又兵工新田)

①エンジニアリングサービス(正社員)

②02020-15362141

■(株)サンメディカル(流通センター南)

①経理・総務(正社員)②03010-26354741

■(株)オリテック21(流通センター南)

①現場技術者(正社員)②03010-26560141

■(株)トラフィックレンタリース(広宮沢)

①フロントスタッフ(正社員)②05010-20308541

■盛岡日産モーター(株)(高田)

①自動車整備士(正社員)②03010-26535141

■医療法人社団 帰厚堂 南昌病院(広宮沢)

①看護師(正社員)②03010-26590441

■(株)MDS (西徳田)

①生活相談員(正社員)②03010-27538141

■流通商事(株)(流通センター南)

①ガソリンスタンド従業員(正社員)②03010-28161041



やはラヂ！2月17日放送 今日の料理レシピ

【さばのピリ辛どんぶり】



今月に放送予定のやはラヂ！「今日の料理レシピ」*で紹介するレシピです。町ホームページ（QR）にも掲載していますので、ぜひ作ってみてください。 ※食生活改善推進員が紹介しているおすすめレシピです。偶数月の第3月曜日に放送しています。

▼問い合わせ 健康長寿課（019-611-2822）

材料 4人分

ごはん.....600㍓	青しそ.....4枚
さば水煮缶.....200㍓	ごま油.....大さじ1(12㍓)
玉ネギ.....1個(200㍓)	トウバンジャン 豆板醤.....小さじ1/4(1㍓)
赤パプリカ.....1個(40㍓)	酒.....大さじ1(15㍓)
ピーマン.....1個(30㍓)	粉チーズ.....大さじ6(36㍓)
ニンニク.....少々	こしょう.....少々
ショウガ.....30㍓	白いりごま.....少々

作り方

- 玉ネギ、赤パプリカ、ピーマンは1.5㍓角、ショウガ・ニンニクはみじん切りにする。青しそは千切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ニンニク、ショウガを炒め、玉ネギ、赤パプリカ、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。さば缶を汁ごと入れて身をほぐしながら炒める。



過去のレシピはこちらから！



ポイント

寒い時期は血圧が上がりやすくなるため、うす味習慣を身につけて高血圧予防をしましょう。

体に入った食塩を外に排出する働きがあるのが「カリウム」という栄養素です。カリウムは野菜や果物に多く含まれています。1日3度の食事に野菜のおかずは準備していますか？ おひたし・サラダ・煮物・炒め物、野菜も入った丼物など、どんな調理方法でも構いませんので野菜のおかずを1～2品、合わせて食べましょう。

- 豆板醤、酒を入れ、汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ご飯の上に③を盛り付け、千切りにした青しそをのせ、最後に白ごまをふりかける。

子育て・親子交流(2月)

各行事の詳細は子育て情報便2月号(QR)をご覧ください。



a i a iひろば

さわやかハウス019-697-1567

※インターネット(QR)で予約できます。



広場の開放(予約不要)

- 対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族
- 日時 毎週火～木曜日9:15～14:30

子育て相談も受付中。お気軽にご相談ください。
※講習会は全て要予約

講習会(予約要、各定員10組)

【ドリームベビー「親子で楽しむ音楽遊び」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 7日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「親子で楽しむ音楽遊び」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 3日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「写真館であそぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 28日(金)10:00～11:00

うさちゃんのへや 不動児童館019-697-6981
広場の開放(予約不要)

- 対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族
 - 日時 火・木・金曜日9:30～12:00
- 講習会 20日(木)10:00～11:00
「親子でにっこり！子どもの食事」(要予約・定員10組)

さくらんぼ広場 矢巾東児童館019-611-1010
広場の開放(予約不要)

- 対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族
 - 日時 月・水・土曜日9:30～12:00
- 講習会 19日(水)10:00～11:00
「お祝いひな祭り」(要予約・定員10組)

住民情報

12月
届け出分
※敬称略

「お誕生」「おくやみ」は、届け出の際に同意を得た方のお名前を掲載しています。

▼問い合わせ 町民環境課（019-611-2502）

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
西徳田一区	さとう えま 佐藤 永茉	女	たかひと 誉将
南 昌	ふじわら ゆき 藤原 由妃	女	ほくと 北斗

おくやみ

行政区	氏名	年 齢	喪主・世帯主
高 田 二 区	さとう けい 佐藤 敬	99	ふるさわみずえ 古澤瑞枝
高 田 三 区	さかい よしあき 酒井 良昭	80	ち え こ 千恵子
藤 沢 一 区	よしだ さだお 吉田 定夫	89	さ ち こ 佐知子
西 徳 田 二 区	は せ が わ 長谷川ツル	88	おいかわりつこ 及川利律子
//	よしだ さとし 吉田 哲	70	あきら 明
東 徳 田 一 区	たかはし こ 高橋エサ子	81	じゅん 潤
東 徳 田 二 区	かわむら まさこ 川村 政子	77	ただたけ 忠竹
土 橋	さとう いくこ 佐藤 育子	83	みえつ 実悦

行政区	氏 名	年 齢	喪主・世帯主
北 郡 山	ふじわら み ち お 藤原美智男	65	ひろこ 弘子
矢 次	たかはし 高橋 サキ	101	ゆうこ 祐子
下 北	やまもと こ 山本ヨシ子	86	しゅうぞう 修造
南 矢 幅 一 区	さとう ちゅうこ 佐藤 忠子	86	ただよし 忠儀
和 味	むろおか かつみ 室岡 勝美	80	たくや 卓也
舘 前	たかはし りょうこ 高橋 良子	87	きよみち 清道
桜 屋	むろおか じゅん 室岡 順	89	タミ
岩 清 水	ほそかわ しょうこ 細川 昌子	59	としひろ 利弘
白 沢	さ さ き あいこ 佐々木愛子	93	りつこ 利律子