


＜婦人病検診＞

集団検診は終了しましたが
個別検診は12月までやって
あります。未受診の方は、
必ず受診しましょう。



特定健康診査
長寿健康診査
基本健康診査

10月までです!!
早目に受診しましょう

保健推進員より お知らせです!!

10月12日(土) 9:00~14:30
場所 ビックグループ

福祉ボランティアまつりで
「健康チェックコーナー」を開設
血圧・体組成測定・握力測定
血流測定(血液サラサラ血管年齢)
ぜひこの機会に測定してみませんか?!

※ 大沢ほごみの会で
100円野菜の販売もします!!




＜肺がん検診＞

9月25日(水)~10月23日(水)
大沢地区

10月4日(金) 午後 1時30分~
午後 3時まで

他の会場でも受診できるので
都合のいい所で受診して下さい

詳しくは受診券または
「広報ほごまの 9月号 No1118号」
をご覧ください



＜いきいきサロン＞

会場 大沢集落センター

まごころ昼食会
10月1日(火) 9:30~12:30
大沢文化祭
「クイズカルポート」作り

ポッチャ
10月29日(水)
10:00~12:00

いきいき百歳体操
輪投げ・スカットボール
9:00~12:00
9月19日(木)
26日(木) スカットボール
10月3日(木)
10日(木)
17日(木)
24日(木)
31日(木) スカットボール

大沢文化祭作品作り
10月8日(火) 10:00~12:00
「ぬり絵」

踊り
13:30~15:30
9月17日(水)
24日(水)
10月8日(火)
22日(火)

グランドゴルフ
10月6日(日) 10:30~12:00
場所 親子広場

健康マージャン
18:00~21:00
9月28日(月)
7日(月)
21日(月)



大沢保育園だより (地域版)



きれいに並べたのは
収穫したジャガイモ！
大小合わせて409個でした！

少しずつ暑さがおさまり、涼やかな秋風が心地よい季節となりました。秋の虫探しに夢中の子ども達。「トンボ、手で捕まえられたよ！」と、嬉しそうに見せてくれます。涼しくなってくると、夏の疲れが出やすい時期かと思えます。健康には一段と気を付けて過ごしていきましょう。

みんなわくわく！うんどうかい

9月14日は大沢保育園の運動会！お友達と息を合わせて遊戯をしたりバトンをつないでリレーをしたりします。今年は“わくわく”をテーマとし競技の中にクマが出でくるハプニングやわくわくじゃんけんと題してお客様と勝負をします。

20日(金)には、おおさわっこ運動会を開催し、地域の方とのふれあい運動会を予定しています。スポーツの秋をみんなで楽しみましょう♪



給食室から★梨とレタスのサラダ★

材料(4人分)

レタス 70g 水菜 40g

黄パプリカ 20g 梨 50g

油揚げ 20g ★酢 小さじ2

★醤油 小さじ1 ★オリーブ油 小さじ1

作り方

- ① レタスと水菜は食べやすい大きさに切る。
- ② パプリカは食べやすい大きさにスライスする。
- ③ 梨は皮をむいてちょう切りにし、塩水に浸ける。
- ④ 油揚げは短冊に切り、カリカリに焼く。
- ⑤ ★の調味料をよく混ぜておく。
- ⑥ ①～⑤をよく和えて完成。

♪梨の甘みが子どもたちに人気のメニューでした。これから梨が美味しい季節になりますので、ぜひご家庭でも作ってみてください！



味噌汁クッキング

たくさん採れたジャガイモを使って、作ってみたいメニューを聞いたところ「味噌汁！」と子ども達からのリクエストに答えて、味噌汁作りをしました。保育園では、必ず5種類以上の具材を使った汁物を献立に取り入れています。この日は、ジャガイモ、オクラ、しいたけ、ナス、ねぎが入った味噌汁。自分達でお手伝いをして作った味噌汁はいつも以上においしく感じたようです。具沢山味噌汁で体に不足している栄養素を効率よく取り入れてみて下さい。



おいしいお米ができるように…

5歳児さくら組の子が、お米がスズメに食べられているところを見て、対策を相談して、かかしを製作しました。今年はオリンピックがあり、国旗に興味をもち始めていたこともあり、かかしにも国旗をモチーフにした服を作りました。“わくわくくん”と命名して田んぼの稲を守ってもらっています！



稲刈りは10月2日
を予定しています！

