

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう!

— 8020(はちまるにいまる)運動推進のまち 多古町 —

自分の歯で噛むことは、健康長寿の第一歩です。「噛むこと」は、食べ物をおいしく、食べやすくするだけでなく、虫歯や歯周病の予防、免疫力向上、脳の活性化などのメリットがあるとされています。

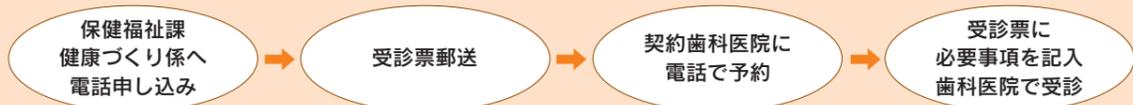
また歯周病は、糖尿病をはじめ、全身の病気と関係があります。

健康な歯を維持し、歯周病にならないために、**この機会に歯周病検診を受けましょう!**

町では毎年、対象の年齢の方に歯周病検診を実施しています。



1. 対象者 多古町に住所のある、**35歳、40歳、50歳、60歳、70歳、80歳**の方
(今年度該当する年齢に到達される方が対象)
2. 実施方法 契約歯科医院での歯科検診・歯周病検診・歯科指導
3. 申込方法 7月下旬に通知を送付しました。通知をご確認して、電話でお申し込みください。



4. 検診期間 8月1日(日)～令和4年1月末まで
5. 検診費用 無料(自己負担はありません)
6. 必要なもの 歯周病検診受診票(お申し込み後に送付)
健康保険証もしくは身分証明書(本人・住所確認のため)
7. 契約歯科医院(香取匠瑛歯科医師会に加入している歯科医院) ※あいうえお順
①むら歯科クリニック(匝瑳市) ②渋谷歯科クリニック(匝瑳市) ③多古歯科クリニック
④平山歯科医院 ⑤平山歯科クリニック

今年度、**歯周病検診を受検された80歳の方**の中で、**20本以上自分の歯のある方**に**記念品**を贈呈します。

対象者●昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの方
対象の方には、歯周病検診のお知らせを7月下旬に送付しました。

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

道路や生活の安全を守るために

張り出した樹木は枝払い・伐採をお願いします

車道や歩道に隣接する山林や住宅などから、樹木や枝が張り出していると大変危険です。所有する樹木などの伐採や枝払いをお願いします。

また、樹木などが原因で停電となる恐れもあります。日常から定期的に点検を行い、**事前に適切な対応をお願いします**。
※私有地から道路上に張り出している樹木などは、土地の所有者に所有権があるため、**緊急時を除いては町で伐採や枝払いなどができません**。(民法第233条)

※私有地からの倒木や道路上に張り出した樹木などが原因で事故が発生した場合には、**所有者が責任を負う**ことがあります。(民法第717条、道路法第43条)

お問合せ●都市整備課土木管理係 ☎76-5407

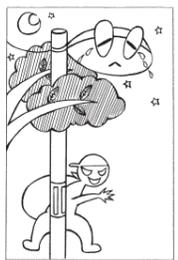
こんなふうになっていませんか?



雑草などが繁茂して見通しが悪く、衛生面にも悪影響がある。



張り出した樹木や枝が道路に覆いかぶさり、通行の妨げになっている。



張り出した枝葉が防犯灯の光を遮ってしまい、道路が暗くて危ない。

多古中央病院から

デイサービスセンターより

文/多古中央病院 デイサービスセンター



この8月でちょうど開設20年となる当施設は、要介護(要支援)の認定を受けた方に送迎・入浴・食事・レクリエーションのサービスを提供する通所介護(デイサービス)と前述のサービスに加え理学療法士、作業療法士などの専門職が機能回復訓練を施す通所リハビリ(デイケア)と2つの事業を行っています。

「病院併設型」は全国的にも珍しく、その特性を活かし医療依存度の高い方(例)在宅酸素療法・経管栄養など(〇)にもご利用いただいております。この20年間、こども園や各小学校との交流会、多古中・多古高での実習・外出時の付き添いや話し相手などボランティアの方々からの支援、サークル団体による慰問など地域の多くの方々と交流し、支えられ今日まで歩んでまいりました。コロナ禍である現在は外部との交流は自粛せざるを得ない状況となり、日々利用者様をお迎えする際にも、細心の注意を払った上でサービスを提供しています。



【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。
☎(76)2211

中華和え

作り方

- 【下ごしらえ】キャベツは芯をとり、ひと口大くらいに切る。
きゅうりは薄く輪切り、または千切りにする。
- ①耐熱の容器に、鶏ささみを入れ、酒をかけてラップをし、600Wの電子レンジで約30秒加熱する。いったん取り出し、裏返してラップをして、もう一度600Wの電子レンジで30秒加熱する。加熱不足であれば、10秒ずつ足す。(ひっくり返すことで、加熱ムラを抑えられます。)加熱後は、ラップをしたままの状態に粗熱を取り、ほぐしておく。
 - ②キャベツは沸騰したお湯でゆでて、水にとって水気を絞る。
 - ③きゅうりも、沸騰したお湯に入れてすぐ取り出し、水にとって水気を絞る。(※給食では、きゅうりも加熱しますが、ご家庭ではそのままでも良いです。)
 - ④Aの調味料を混ぜて、鶏ささみ、キャベツ、きゅうりを和える。最後に白ごまをふる。

材料(4人分)

キャベツ	150g
きゅうり	60g (約1/2本)
鶏ささみ	1本
酒(ささみ用)	大さじ1/2
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
白ごま	小さじ2

栄養価(1人分)	
エネルギー	42kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.1g
カルシウム	31mg
食塩相当量	0.5g

今月の給食レシピ

No.24



一口メモ 冷やし中華風の味つけの和え物です。鶏ささみは、サラダチキンで代用しても良いでしょう。暑さに負けないよう、お肉も野菜もしっかり食べましょう。

給食献立6月24日(木)

ごはん 牛乳 ぎょうざ巻き 中華和え マーボー豆腐

