

3月の健康カレンダー

健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血糖測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定など	5	月	9:00～11:00	三原保健センター
	7	水	〃	緑保健福祉センター
	7	水	〃	西淡保健センター
	26	月	〃	南淡福祉保健センター
介護予防相談(血圧測定、検尿など)	1	木	9:30～11:00	ふくら荘
	22	木	〃	仁尾荘

個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
糖尿病予防教室	7	水	9:00～11:00	西淡保健センター
	14	水	9:00～17:00	南淡福祉保健センター
月1回6か月コース。軽症糖尿病で64歳までの方を対象(要予約)	22	木	9:00～10:00	緑保健福祉センター
	26	月	9:00～17:00	三原保健センター
	26	月	〃	南淡福祉保健センター

リハビリ教室

内容	日	曜日	時間	場所
機能訓練を必要とされる方を対象(要予約)	5	月	13:30～15:30	三原保健センター
	7	水	〃	緑保健福祉センター
	12	月	〃	南淡福祉保健センター
	14	水	〃	西淡保健センター
	19	月	〃	三原保健センター
	28	水	〃	西淡保健センター

母子健康カレンダー

()は対象者

内容	日	曜日	受付時間	場所
強い歯・幼児フッ素塗布(平成15年12月・16年6月生)	6	火	13:30～13:45	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診(平成16年12月生)	2	金	13:15～13:30	
母親学級(後期)	8	木	13:30～14:00	
コアラ教室	22	木	9:30～11:00	
育児相談(平成18年1月生・平成18年8月生)	1	木	13:30～14:30	緑保健福祉センター
	12	月	〃	西淡保健センター
	19	月	〃	南淡福祉保健センター
	23	金	〃	三原保健センター
3歳児健康診査(平成16年1月・2月生)	9	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	13	火	〃	西淡保健センター
	14	水	〃	三原保健センター
10か月児健康診査(平成18年5月生)	16	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	20	火	〃	西淡保健センター
	22	木	〃	三原保健センター
4か月児健康診査(平成18年11月生)	23	金	13:30～13:45	南淡福祉保健センター
	27	火	〃	緑保健福祉センター
	28	水	〃	三原保健センター

休日応急診療所(広域消防南淡分署横〇53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
3月4日(日)	大森 弘之 医師 平山 毅 医師	
3月11日(日)	穀内 勇夫 医師 斉藤 雅文 医師	
3月18日(日)	畑田 卓也 医師 富本 喜文 医師	
3月21日(水)	柴田 亮平 医師 友清 龍一郎 医師	
3月25日(日)	斉藤 雅文 医師 日笠 久美 医師	

栄養教室

内容	日	曜日	時間	場所
ヘルシークッキング教室	8	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター
食生活改善教室	20	火	10:00～12:00	三原保健センター
男の料理教室	15	木	9:30～12:00	南淡福祉保健センター

メタボリック改善教室

内容	日	曜日	時間	場所
講話、運動など	8	木	10:00～12:00	緑保健福祉センター
	16	金	9:00～16:00	
個別食生活相談(要予約)	20	火	〃	
	23	金	〃	
	27	火	〃	

運動教室

内容	日	曜日	時間	場所
ストレッチ体操	1	木	13:30～15:00	三原保健センター
エアロビクス・ダン	13	火	〃	南淡福祉保健センター
ヘル体操(要予約)	19	月	〃	緑保健福祉センター
	26	月	〃	西淡保健センター

いきいき教室

内容	日	曜日	時間	場所
介護予防の体操・講話など 65歳以上の方を対象	5	月	9:30～11:00	南淡福祉保健センター
	5	月	13:30～15:30	三原保健センター
	14	水	〃	緑保健福祉センター
	15	木	9:30～11:00	沼島総合センター
	19	月	13:30～15:30	三原保健センター
	28	水	〃	湯の川荘

足元げんき教室

内容	日	曜日	時間	場所
転倒予防を含めた足腰の運動 65歳以上の方を対象(要予約)	13	火	9:30～11:30 13:30～15:30	緑保健福祉センター
	27	火	9:30～11:30 13:30～15:30	

献血

日	曜日	受付時間	場所
9	金	11:30～16:00	倭文防災センター
16	金	11:30～15:30	三原公民館
27	火	10:00～12:00 14:00～16:00	あわじ島農協阿万支所 阿万スポーツセンター

献血のご協力をお願いします

※健康カレンダーは南あわじ市ホームページの「イベントカレンダー」からでもご覧いただけます。
アドレスは、<http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>

休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
3月4日(日)	平山 毅 医師	9:00～17:00
3月11日(日)	大橋 明 医師	
3月18日(日)	村上 龍助 医師	担当医は都合により変更になることがあります。 受診前に電話をおかけください(☎23-2700)
3月21日(水)	奥村 司 医師	
3月25日(日)	植村 幹二郎 医師	



今日の朝ごはんは食べましたか? 朝ごはんは私たちの体と脳を目覚めさせ、これから始まる一日の活動に欠かせない食事です。

何をやるにもまず朝のスタートから。朝食を取って

規則正しい食生活を心がけましょう。

規則正しい食生活が体のリズムを整える

夕食・夜食偏重の食生活に

加えて、不規則な食事パターンも多くなっている

ませんか? 朝食を取ったり、抜いたりだけでなく、大人に限らず子どもまでもが、いつでも食事ができるようになってい

ます。不規則な食事を続けると、体のリズムができる時間がなく、本来の能力が発揮できま

せん。

便利で効率的な現在の生活では、疲れやすい・だるい・寝つきが悪いなど、体の不調を



おこしやすくなっています。

食事は、朝・昼・晩に、およその時間を決めて、規則正しく摂りたいですね。

朝食をとって集中力・記憶力アップ

朝食を食べると体温が上がり、脳が活動を始め、やる気や集中力、記憶力が高ま

ります。食べないと体温が低

いままです。あくびがでたり眠

くなったりして集中力も低下

せん。

ご飯やパンだけの朝食ではなく、卵や納豆、魚など(主

菜)のたんぱく質と野菜(副

菜)も合わせて食べて、元気に一日をスタートさせましょ

季節の健康レシピ

つぼ汁(おつぼ) (1人分)



南淡に伝わる仏事のときに出される料理のひとつ。地区、隣保によっても内容に違いはあります。

【作り方】

- ①きくらげは水につけて戻し、弱火で煮てやわらかにする。
 - ②さといもは一口大に切って下ゆでしておく。
 - ③かんぴょうは塩もみし、水洗いして戻す。4cmおきくらいにくくってゆでる。結び目ごとに切っておく。
 - ④焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
 - ⑤削りかつおと昆布でとっただし汁に材料の具を入れて煮る。あらかじめ合わせておいた白みそと砂糖少々で味付けする。
 - ⑥しょうが汁をあらかじめ椀に落とし、つぼ汁を注ぐ。
- (レシピ提供：南あわじ市いづみ会)

【材料】

- きくらげ 1枚
- さといも 25g
- かんぴょう 約1本
- 焼き豆腐 20g
- だし汁 150cc
- 白みそ 7g
- しょうが汁 少々
- 砂糖 少々

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院 42-5335	木	翠鳳第一病院 45-0099
火	平成病院 42-5335 八木病院 42-6188	金	中林病院 42-6200
水	中林病院 42-6200 南淡路病院 53-1553	土	翠鳳第一病院 45-0099

●平日は午後6時から午後11時まで
●土曜日は午後1時から午後11時まで

