

きらりん☆はつらつだより vol.6

高齢者の皆さんのはつらつ生活を応援します!

長寿保険課(役場1階) ☎823-9609 FAX.823-9627

栄養をしっかり摂るために、食生活を工夫しましょう。

工夫1

お肉をおいしく!

お肉が硬いと感じるなら、ハンバーグやしゃぶしゃぶなど、ひき肉や薄切り肉を使った料理をとり入れましょう。



工夫2

乾物・缶詰・レトルト食品を活用!

保存のきく乾物、そのまま食べられる缶詰、温めるだけのレトルト食品が便利です。



好みの物を用意しておきましょう。

工夫3

電子レンジを活用!

硬い野菜は加熱してから調理すると時短になります。切った野菜の上に薄切り肉を載せ、ラップをかけて加熱し、ポン酢やドレッシングをかければ立派な一品料理です。



工夫4

むせるときはとろみ!

むせる・飲み込みづらい時は、炒め物をあんかけにしたり、汁物にとろみをつけましょう。



ま ち の 話 題



ありがとうございました 安芸地区交通安全協会

●町民生活課(役場2階)

☎823-9219 FAX.823-7927

安芸地区交通安全協会より、交通安全教育に活用できる道路標識および自転車横断帯付マット一式を寄贈していただきました。

町内保育所・幼稚園・小中学校での交通安全教育において大切に使用させていただきます。



ありがとうございました 海田の夢を語る会

●総務課(役場2階)

☎823-9202 FAX.823-9203

織田幹雄スクエアにグランドピアノの寄附をいただいた「海田の夢を語る会」に対して、善行表彰を行いました。

町の芸術文化振興のため、大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。



海田町こども議会が行われました

●学校教育課 ☎823-9216 FAX.823-9256

各小中学校のこども議員14人による「令和4年度海田町こども議会」が7月29日(金)に行われました。町の将来像を提言することによって、ふるさと海田を再発見する機会となりました。

