

食育
だより

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

朝ごはんを食べよう！

1日のからだのリズムは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始まります。

元気な1日を過ごすためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることが大切です。

睡眠には、「からだの成長を促す、免疫力を高める、学んだ知識や技能を定着させる」などの効果があります。早く寝ることで、早起きができるため、朝ごはんをおいしく食べることに繋がります。

そして、朝ごはんには、「眠っていた脳を目覚めさせる、体温を上げてからだにスイッチを入れる、排便を促す」などの効果があり、1日3度の食事の中でも特に大切だと言われています。

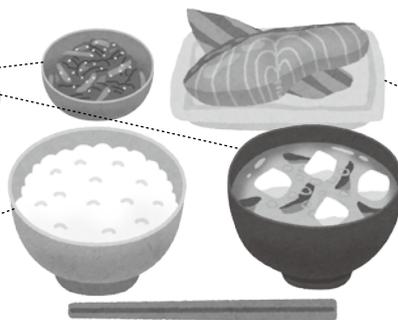
主食、主菜、副菜をそろえることを意識し、バランスの良い朝ごはんを食べて、よい一日をスタートさせましょう！

副菜(ビタミン・ミネラル)

体調を整えるものになる
野菜、海藻、きのこ

主食(炭水化物)

体を動かすパワーのもとになる
ごはん、パン、麺



▲栄養バランスの良い食事の例

主菜(タンパク質)

筋肉や血のもとになり、体をつくる
魚、肉、卵、大豆製品

朝ごはんのポイント

- 寝る直前の食事や間食は、朝までに消化できず、食欲不振の原因になるので避けましょう。
- 前夜に、切る、茹でる、だしを取るなどの下ごしらえをしておく、時間短縮になります。
- みそ汁やスープに、色々な食材を入れて具だくさんにすると、一品で多くの栄養を摂ることができます。

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

ダニによる日本紅斑熱やツツガムシ病が発生しやすい時期になりました ～ダニに刺されないよう予防しましょう～

野山や畑、家の裏山等々へ出かけるときには、次のことに注意してください。

- ◎ 長袖、長ズボン、手袋などを着用し、肌の露出を少なくし、肌が出る部分には、除虫スプレーを噴霧すると効果的です。
- ◎ 山野から帰宅したら、すぐに肌や服についたダニを取り除き、着替えます。
(服はよく振ってダニを落とし、他の衣服とは別に洗濯してください。)
- ◎ 道路端、畑、墓など人が出入りするところは、下草刈りをしましょう。草の茂る草地に入り込んだり、地面に直接座り込んだりしないように注意しましょう。

また、体にマダニが固く咬みついているのに気付いたら、無理に自分で取ろうとせず、皮膚科などで取ってもらいましょう。ダニに咬まれた後に、発熱、発疹などの症状が出たら早めに医療機関で受診しましょう。

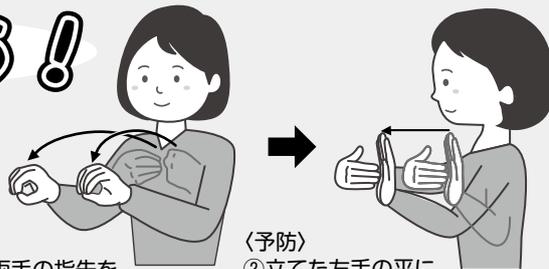
おたずね／健康増進課 ☎21-6829

手話をやってみよう！

今月は、「感染予防」です。
ぜひやってみてください！

出雲市 YouTube 公式チャンネルで
動画も公開しています。
「出雲市 YouTube」で検索してください。

〈感染〉
①つまんだ両手の指先を
両胸につけてから、
指先を前に向けて出します



〈予防〉
②立てた左手の平に、
直角に曲げた右手の4指の指先を
つけて、前に押し出します

おたずね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598

令和3年度介護予防サポーター養成講座 受講生を募集します

市では、地域の中で介護予防を広く普及・啓発していくために、介護予防サポーター養成講座を開催します。講座では、転倒予防に効果のある「出雲市いきいき体操」の指導方法や、地域で活動する住民主体の「通いの場」や高齢者サロン等で役立つレクリエーションを学びます。受講後は、地域で運動等普及のためのボランティアとして活動していただきます。

日程 7月～12月の原則第2・第4水曜日 13:30～16:00

開催日	内 容	会 場
第1回 7月14日(水)	開講式・講演	出雲市役所
第2回 7月21日(水)	①出雲市いきいき体操の指導方法 ②口腔体操、レクリエーションや グループワーク (計7回)	
第3回 8月25日(水)		
第4回 9月 8日(水)		
第5回 9月22日(水)		
第6回 10月13日(水)		
第7回 10月27日(水)		
第8回 11月17日(水)		
第9回 12月 8日(水)	修了式	

※上記の開催日のほか、講座期間中に「通いの場」の見学を予定しています。

対象者 介護予防の運動等の普及活動に関心があり、全9回のうち、5回以上の受講が可能な人

募集人員 20名程度

受講料 無料

申込期限 6月18日(金)

その他 新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、変更や中止することがあります。

申込み・おたずね/医療介護連携課 ☎21-6106 FAX 21-6749

手話の出前講座を開催します

随時受け付けています。

新型コロナウイルス関連の市長記者会見などで目にすることが多くなった手話。耳の聞こえない人にとって、重要なコミュニケーション手段の一つです。

職場での研修や、地域や児童クラブなどさまざまな集まりの場で、手話に触れてみませんか。

5人以上のグループであればOK！耳の聞こえない人に対する理解や簡単な手話講座など、日程や内容はご要望に応じます。

あわせて、障がい者差別解消法の概要や事例などを加えることもできます。ご連絡お待ちしております。

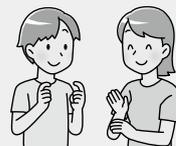
手話のミニ講座(初心者編)を開催します

初心者向けの1講座完結のミニ講座を開催します。初心者編では、あいさつと自己紹介の手話を中心に行います。「手話ってどういうもの?」「手話は初心者だけど、少しやってみたい」と思っている人、以前参加したけど忘れてしまった人など、どなたでもご参加ください。

(8月からは会話編を行う予定です。詳しくはホームページをご覧ください。)

◆日程・場所・申込期限 (年間の日程はホームページに掲載しています。)

日程	日	時	会 場	申込期限
A	6月30日(水)	18:30~20:00	市役所本庁(1階) くまびき大ホール (今市町70)	6月23日(水)
B	7月 3日(土)	10:00~11:30		6月25日(金)
C	7月11日(日)	10:00~11:30		7月2日(金)



◆定員 各コース20人 (ただし、応募者が5人に満たない場合は開催しませんので、あらかじめご了承ください。)

◆参加費 無料 ◆対象者 中学生以上

◆申込方法 電話、FAX、メール、窓口受付のいずれか

申込み・おたずね/福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598 E-mail: fukushi@city.izumo.shimane.jp