

第6回子供神楽共演会



1月11日、「第6回子供神楽共演会」が「来見ふれあいプラザ」で行われ、地元の「神代子供神楽」（時安）と「油木八幡神社子供会神楽部」に加えて、東城の「比婆荒神子供神楽塾」が参加して、華やかな一日でした。その中で、「神代子供神楽」の舞が注目を集めました。小学校2年生4人による「猿田彦の舞」と「鬼退治」は、可愛くもあり、迫力ある舞でした。（井関・大矢Tさん）

三和公民館まつり開催

1月11日、三和公民館で第5回三和公民館まつりが開催されました。大正琴の演奏から始まり、こばたけ保育所、三和小・中学校や各サークルの総勢174名の方々による盛大な芸能発表となりました。（三和公民館）



神石高原BASKET NEWS

バスケットニュース

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさままでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小畠2025
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

みんな元気に 鬼は外！

2月3日、油木保育所で節分の豆まきをしました。保護者がふんする赤鬼と青鬼が現れると泣き出す園児もいましたが、みんないっせいに豆をまき、鬼は思わず退散！次に自分たちで作った鬼のお面をかぶり、園児たち同士で豆まきをし、お互いの「泣き虫鬼」や「好き嫌い鬼」を追い出しました。（油木保育所）



ぺったん！ぺったん！ くるみ保育所でお餅つき

1月30日、くるみ保育所の保育参観日でお餅つきをしました。お父さんたちの様子を見てから、子どもたちは杵を持ちはじめの体験。お餅も丸めることができました。ついたお餅は、お母さん達の協力できなご餅にしてもらい1人3~5枚食べました。「おいしかったぁ」「来年は、家でもしようかな」の声も聞こえました。（くるみ保育所）



保健福祉

センターだより

風邪の予防と食生活

風邪やインフルエンザの予防には、食生活に気をつけることも大切です。また、風邪をひいてしまった時には、胃腸に負担をかけない消化のよい食事をとるようにしましょう。

〈風邪予防には〉

- 規則正しい食事が基本です。
- のどや鼻の粘膜を守ったり、抵抗力をつけるビタミンAやCの補給をしましょう。
- ・ビタミンA
（緑黄色野菜・卵・レバーなど）
- ・ビタミンC
（野菜・果物・芋など）
- 血のめぐりをよくする香辛料も利用しましょう。
（生姜・にんにくなど）
- 温かいものを飲んだり、食べたりして、体の中から温めましょう。
（鍋料理・生姜湯・ホットミルクなど）



〈風邪をひいてしまったら〉

食欲がある場合

○バランス良く、規則正しい食事をしましょう。



新着 CD・DVD 紹介

(CD)

- ・CLIMAX ~ Dramatic Songs ~ オムニバス
- ・Collaborations! 小松 亮太
- ・VSOD Very Special Ordinary Days ゴンチチ
- ・Expressions 竹内まりや
- ・Super.Modern.Artistic.Performance S M A P
- ・キミとのうた コラボレーション SoulJa ほか
- ・しあわせになれるうた あなたに幸運をつれてくる30曲 伊藤 由奈 ほか
- ・イメージ7 エモーショナル&リラクシング 葉加瀬太郎 ほか
- ・ビクター歌のカタログ 2008-2009 ジェロ ほか
- ・男のド演歌 大川 栄策 ほか
- ・女のド演歌 美空ひばり ほか

(DVD)

- ・転校生 さよならあなた
- ・トムとジェリー テイルズ 短編新シリーズ 1.2.3
- ・アイス・エイジ2
- ・ライラの冒険 黄金の羅針盤
- ・獣拳戦隊ゲキレンジャー VSボウケンジャー

新着本紹介

- ・マジック・ツリーハウス 1~24
メアリー・ポープ・オズボーン/著 食野 雅子/訳 メディアファクトリー
- ・クラシックバレエテクニック
グレッチェン・ワーレン/著 スーザン・コック/写真 大修館書店
- ・こどもの感染症 予防のしかた・治しかた 金子 光延/著 講談社
- ・うふふ詩集 まど みちお/詩 nakaban/絵 理論社
- ・ぼくのいるところ かんがえるアルバート
ラニ・ヤマモト/作 谷川俊太郎/訳 講談社
- ・受験生の心の休ませ方 加藤 諦三/著 PHP研究所
- ・トロール・ブラッド 上巻 呪われた船, 下巻 長い旅路の果て
キャサリン・ラングリッシュ/作 金原 瑞人/訳 あかね書房



2009 3 March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	*	*	*	*

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

3月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きに来てください。

と き

3月 7日 (土) ひる2時~
3月 21日 (土) ひる2時~

と ころ

シルトピアカレッジ図書館
(児童図書コーナー)

風邪をひいたら、休んでいるだけではなかなか回復しません。
一人暮らしの方等で、風邪をひいて何もつくる元気がない時は、遠慮しないで身近な人に相談しましょう。早めの受診や症状に応じた食事をつくってもらうなどして、重症化するのを防ぎましょう。

粥といえば、ふつう全粥のことをいいます。全粥がいちばん硬く、3分粥では水の量がお米の10倍になります。
胃腸の調子が悪い場合は昆布だしのお粥、少し調子が良くなったら少量の卵を溶くのも良いでしょう。

○ 水分補給を十分にしましょう。
(お茶、スポーツ飲料のどぶつこのよい汁物など)
※嘔吐の症状が治まったら...
おもゆ↓3分粥↓5分粥↓全粥↓軟飯↓普通のご飯へと戻していきましよう。

嘔吐がある場合

○ 食欲がない、胃腸の調子が悪い場合

○ 消化吸収のよい、栄養価の高い食品をとりましよう。

- ・ 油料理はひかえめに
- ・ たんぱく質は、卵・牛乳・豆腐・白身魚などを
- ・ 野菜は繊維の少ないものを柔らかく煮たり、ゆでたりする

○ 食事はよくかんで食べましよう。

○ うす味を心がけ、香辛料・アルコールはひかえめにましよう。