

祝 100 歳

おめでとうございます

吉永 きみさん (目田)

4月27日、目田にお住まいの吉永きみさんが100歳のお誕生日を迎えられ、町長をはじめ関係者がお祝いに伺いました。ご家族とともに、和やかな雰囲気でお迎えくださいました。

明治42年生まれの吉永さんは、40歳のときに「主人を亡くされてから、「子どもは宝」とよく口にされ、4人のお子さんをおひとり育てられました。

食べ物の好き嫌いもなく、何でも食べられます。とても手先が器用で、ずっと和裁をされていたそうです。

100歳おめでとうございます。お体を大切に、いつまでもお元気でいてください。



▲吉永さん(写真中央)と左から藤澤町長、北村社会福祉協議会副会長、吉永さんご家族

平成21年度春の叙勲受章者

瑞宝双光章を受章

住井 泰之さん (大窪5区)



このたび、平成21年度春の叙勲受章者が発表され、日野町から住井泰之さん(74歳)が受章されました。

住井さんは、歯科医師になられて48年、学校歯科保健の普及・向上に努める学校歯科医として、現在も活躍されています。保育所、幼稚園、小学校、中学校、高校と、町内の学校歯科医師としてだけでなく、乳幼児健診などでも、地域の子どものための歯科指導に携わられました。現在も、小学校や高校での検診を担当され、ご自身の歯科医院においても、地域の方の歯科指導をされています。

受章の感想をお聞きすると、「私からも地域の方の皆さまの歯科口腔を守ってきたいと思っています」と話してくださいました。



健康推進員 室田 育子さん (深山口)

ポイント

さばに含まれるEPAは血液をサラサラに、DHAはコレステロールや中性脂肪を減らしてくれます。トマトの酸味が、胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。バター風味で食パンにもいけますよ。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

★【生さば4切れ、酒大さじ2、塩小さじ1/6】
キャベツ400g、にんじん60g、玉ねぎ1/2個、トマト1個、固形スープ1個、水1/2カップ、トマトケチャップ大さじ2、塩・黒粒こしょう各少々、バター大さじ1

キャベツとさばのトマト煮

作り方

- ①生さばは、酒と塩をふる(★)。
- ②キャベツ・トマトはくし切り、にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にバターをぬって②の野菜を敷き、さばは皮を下にして置き、水・固形スープ・トマトケチャップを加えて火にかける。
- ④煮立ってきたら中火にして、15分ほど煮込む。塩で味を調べ、仕上げに黒粒こしょうを加える。

★1人分エネルギー 188kcal
たんぱく質 12.5g / 脂質 8.8g
塩分量 1.2g