

ボランティア・リーダー養成研修

受講者募集！

若者のボランティア活動を促進するため、ボランティアリーダー養成研修を開催します。

ワークキャンプに参加した経験のある方
その他、本研修に関心のある方

期日

- 第一回 五月三日(日)
- 第二回 六月六日(日)
- 第三回 六月二〇日(日)
- 第四回 七月三日(土)
- 第四日(日) 宿泊研修
- 第五回 七月十八日(日)
- 第六回 七月二二日(木)
- 八月十二日(木)
- 第七回 八月二二日(日)

第六回は期間中の選択コース研修です。

場所 今市市保健福祉センター
または今市少年自然の家
参加対象 原則として全日程に参加でき、ボランティア活動に関心のある方で、次のいずれかに該当する方
市内在住または通学する
高校生以上の学生
右記以外で次に該当する
十六〜二五歳までの方
これまでに本会主催のワ

定員 三〇名

内容 ボランティアリーダーに関する知識・技術の習得を通して、ワークキャンプ事業等において中心的な役割を担う若者のボランティアリーダーを養成する。
ワークキャンプとは夏休みに施設などでボランティア体験をする事業です。

参加費 無料

ただし、会場までの交通手段や第四回以外の昼食は各自で手配してください。

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、五月十四日(金)までに申し込んでください。

申込先及び問い合わせ先

〒三三二 一四三五

日光市花石町一九四二 一

日光市社会福祉協議会

五四 二一四三

健康カレンダー 5月

- レディース・総合健診(基本健診・胃・肺・大腸・前立線・子宮・乳がん検診・骨粗しょう症予防健診)
- ・5月14日(金) レディース健診(福祉保健センター 受付:午前8時30分~10時30分)
- ・5月15日(土) 総合健診(福祉保健センター 受付:午前8時30分~10時30分)
- ワンポイントヘルシー教室
- ・5月11日(火)(働く婦人の家 対象地区:清滝1~4丁目、清滝中安戸町、清滝丹勢町、丹勢 午前9時30分~午後1時30分)
- ・5月19日(水)(中央公民館 対象地区:上・中・下鉢石町、稲荷町1~3丁目、御幸町 午前9時30分~午後1時30分)
- ・5月25日(火)(細尾モデルセンター 対象地区:細尾町、新細尾町 午前9時30分~午後1時30分)
- 乳幼児健康診査
- ・5月12日(水) 2歳児歯科健康診査(福祉保健センター 対象:平成14年4・5・6月生 受付:午前9時30分~10時15分)
- ・5月13日(木) 1歳6ヶ月児健康診査(福祉保健センター 対象:平成14年10月・11月生 受付:午後1時15分~1時30分)
- ・5月26日(水) 4ヶ月児健康診査(福祉保健センター 対象:平成16年1月生 受付:午後1時~1時15分)
- ・5月27日(木)・10ヶ月児健康診査(福祉保健センター 対象:平成15年7月生 受付:午後1時~1時15分)
- すくすく赤ちゃん相談
- ・5月10日(月) 福祉保健センター(対象:乳幼児とその家族 受付:午前10時~11時30分)
- 献血
- ・5月11日(火) 日光市研修センター(受付:午前10時~午後4時) 生き生きサロン
- ・5月7日(金) 機能訓練(福祉保健センター 午前9時30分~正午)



ヘルシーめ～る 5月 ちょっと気になるこの病気<高脂血症 >

今月は予防のための健康食についてお話しします。高脂血症を予防するには、血液中のコレステロールを減らす、コレステロールを多く含む食品をとらないのがよいと考えがちです。しかしこれは間違いです。先月紹介したようにコレステロールは私たちが健康に生きるために必要不可欠な栄養素です。実際に私たちの体の中では、毎日コレステロールがつくられています。しかし、食事でのコレステロールの取りすぎは血液をドロドロにさせてしまいます。今月は高脂血症予防、血液をサラサラにしてくれる食品を紹介します。

食物繊維

食物繊維はエネルギーがほとんどなくカサが多いので満腹感を得られやすい食品です。いわゆるおふくろの味のおかずには食物繊維が豊富です。食卓の中に積極的に取り入れていきましょう。

食物繊維が豊富な食品

食 材	おかず（和風）	おかず（洋風）
きのこ、根菜、海藻など	五目豆、ひじきの煮物、切干だいこんと野菜の煮物、海藻の酢の物など	ポトフ、シチューなど

野菜、緑黄色野菜

緑黄色野菜には食物繊維とビタミンCやEが豊富に含まれています。

血液をさらさらにするだけでなく、低エネルギーでたくさん食べても太りにくい利点があります。



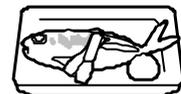
ビタミンEが豊富な、ほうれん草、アスパラガス等は油と一緒にとると吸収率がよくなります。ビタミンCの豊富なブロッコリー、カリフラワー、もやし、キャベツ、白菜等は火を通すと量がたくさん取れますので、野菜は1日350グラム食べる事を目指しましょう。

肉、魚等脂肪分の上手なとり方

肉類はたんぱく質が豊富で脂肪の少ないものを選ぶとカロリーは控えめながらもボリューム感ができます。鶏肉ならささみ、豚肉や牛肉ならもも肉、ひき肉は赤身の多いものを選びましょう。

魚では背の青い魚アジ、イワシ、サバ、サンマがおすすめです。

また、小さいイワシや小アジは骨ごと食べるとカルシウムやビタミンDもとれます。



これらの食品を使って血液をよりサラサラに保ちましょう。次回は高脂血症予防のための調理法等をご紹介します。

みなさんからおこころざし

社会福祉協議会・善意銀行扱い分	デイサービスえくぼへ	
平成16年3月1日～31日 敬称略	石楠花会	1,000円
現金預託	公民館サークル連絡会	2,500円
社会福祉へ	デイサービスひよこへ	
野沢光枝（稲荷町2丁目）	公民館サークル連絡会	2,500円
北千住サンロード商店街	下野三楽園へ	
日光霧降スケートセンタースケート靴寄付金	匿名希望	1,000円
	物品預託	
匿名希望	社会福祉へ	
キスゲ作業所へ	山崎一二	使用済切手
公民館サークル連絡会		
アマナ作業所へ		
公民館サークル連絡会		

