

最近、外に出る  
のがおっくう  
なんだよね

〇〇さん、  
最近元気かしら？



### 講師プロフィール

新潟県精神保健福祉協会  
小千谷地域こころのケアセンター  
主任専門員 本間 道雄

#### 《経歴》

昭和48年4月新潟県職員として採用。  
知的障害者施設で15年間、入所者の生活支援業務を担当。社会福祉事務所で4年間、生活保護業務を担当。その後、保健所で17年間、精神保健福祉業務を担当し、平成21年新潟県を退職。平成21年4月から現職。

#### ■福祉部会 介護予防講座 第2弾

## ～自分のため、家族やご近所さんのために～ うつ予防の正しい知識を学ぼう！

■日 時 10月24日（水）

午後1時30分～午後3時30分（予定）

■会 場 みしまコミセン ホール ※三島支所2階（エレベーターあります）

■内 容 ①「ストレスとこころのケア ～うつ予防のために～」

講 師：本間 道雄 様

②「長岡市の現状について」

三島支所市民生活課 保健師 稲川 明美

■参加費 無料

■申 込 10月17日（水）までにコミセン事務室まで申込ください。

※皆さんのお越しをお待ちしています※ コミセン福祉部会



みしまコミュニティ推進協議会 広報委員会  
〒940-2392長岡市上岩井1261-1  
電話：42-2525 FAX：42-3711

裏面もご覧ください

# 健康料理教室

三島地域食生活改善推進委員協議会

おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本です。

私たちと一緒に楽しく調理実習をしながら“食”と“健康”について考えませんか？

今回のテーマは『野菜を使ってバランスのよい食事を ～野菜の量、適塩について知ろう～』です。気軽な教室ですので、日頃の調理の工夫などをみんなで話し合しましょう。

■日時 ・第1回 10月12日(金)

午前10時から午後1時30分まで

・第2回 11月14日(水)

午前10時から午後1時30分まで

■会場 みしま会館 調理実習室

■持ち物 米1合、エプロン、三角巾、  
手拭き用タオル、マスク、筆記用具など

■内容 健康についての話、調理実習など

■申込 第1回希望の方は10月9日(火)までに、  
第2回希望の方は10月31日(水)までに、  
みしまコミセン事務室まで申込みください。※定員10名

旬の野菜がたっぷり  
入った美味しい  
レシピ♪



～予定献立～

主食：ごはん

主菜：さといものハンバーグ

付け合せ：にんじんのさっぱりあえ

副菜：煮野菜のごまソースかけ

11月14日(水)のみ、  
午後1時30分から歯科衛生士  
による「歯周病予防の話と  
歯磨き指導」を実施します。  
午後からの参加も大歓迎です。  
申込み不要ですので、どうぞ  
お気軽にお越しください。

裏面もご覧ください