12月 2026 ～師走～ December

今月のインフォメーション

●育児相談……月・水・金曜日 9:00～11:30
●母子健康手帳発行 予約制 ……月～金曜日 9:00～17:00
※祝日・年末年始はお休みします。 ☎410-3390(予約受付)
「くりっこ」

家庭で血圧を測りましょう

高血圧は自覚症状がないことがほとんどです。血圧は、体調や気分、季節などによって常に変動しており、毎日同じ条件で測定し高血圧を早期発見・治療することが脳卒中や心筋梗塞、腎疾患の発症予防につながります。また、病院では把握しにくい「白衣高血圧」や「仮面高血圧」を診断する貴重な情報となります。

① **家庭血圧の測り方**

1日2回、朝と夜に1～2分椅子に座ってリラックスしてから測りましょう

朝:起床後1時間以内・朝食前・服薬前、夜:就寝前
心臓の高さに近い上腕部での測定値が
最も安定しています。

② **家庭血圧が135/85 ㎜ Hg 以上の場合は、医療機関に相談しましょう**

私たち食進会 野菜を食べよう 減塩レシピ

レタスの肉巻き-ネギ塩タレ

エネルギー231kcal 食塩相当量0.8g

レタスは、血圧やむくみの改善に効果のある「カリウム」以外に、抗酸化作用のある「β-カロテン」を多く含み、肌の老化や免疫機能の低下を防いでくれます。

材料(2人分)		下準備	作り方
レタス	8枚	a. レタスは洗って、水を切り、縦2つに切る	① 耐熱皿にcを並べ、酒をふり、ふんわりとラップをして、600Wのレンジで5分加熱する
豚ロース薄切り肉	8枚	b. aを2枚重ねて根元からきつめに巻いていく	ポイント 加熱不足の場合は1分ずつ追加する
酒	大さじ1	c. bを豚肉の上にのせ、巻く	② 皿に①を盛り、ネギタレをかける
<ネギタレ>		d. <ネギタレ>の材料を混ぜ合わせる	
きざみ葱	60g		
塩	小さじ1/4		
ごま油	小さじ2		
レモン汁	大さじ1		
白ごま	小さじ2		

sasaguri orthopaedic clinic
ささぐり整形外科
スポーツ・リハビリクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30-12:30	○	○	○	－	○	△	－
13:30-18:00	○	○	○	－	○	△	－

※診療受付は平日・土曜日共に診療時間の 30 分前まで
△・・・土曜日の診療は8:30～14:00まで
＜休診日＞日祝日・木曜日・第４土曜日
〒811-2414 篠栗町和田 1-6-15 ☎092-405-0977
HP はこちら

ふれ愛 いき愛 いかし愛
共に喜び 共に生きよう
社会福祉法人
信愛会
ホームページアドレス http://sasaguri.fk-sinaikai.or.jp
特別養護老人ホーム 篠栗荘 (篠栗荘ケアプランセンター ※今調査完備) 篠栗町大字津波黒450-1 ☎ 947-3480 FAX 947-3568
篠栗荘デイサービスセンター 篠栗町中央1-2(オアシス篠栗1F) ☎ 947-2811 FAX 947-2841

社会福祉法人
篠栗町社会福祉協議会
～福祉のまちづくりを目指して～
社協の活動内容
●地域福祉活動
障がい者福祉・高齢者福祉・児童福祉・子育て支援
ボランティア活動支援等
●収益事業活動
葬祭事業・納骨堂管理
赤い羽根共同募金
☎092-947-7581 篠栗町中央１丁目９番２号(オアシス篠栗２階)

健康診断以外の申込み・お問い合わせ先 オアシス篠栗（健康課） ☎947-8888 月～金曜日（祝日は除く） 8時30分～17時

ネット予約 篠栗町けんしん予約サイト 24時間いつでも予約可
https://www.aitel-reservation.jp/sasaguritown-fukuoka/

予＝予約制

日	月	火	水	木	金	土
2026 11 日 月 火 水 木 金 土 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		1 •すまいるクラブ (対象:5か月～1歳未満) 13:30～15:30	2 •離乳食教室 (対象:4か月～6か月) 13:30～14:30	3 •のびのびクラブ (対象:1歳～就園前) 10:00～12:00	4 •エンジェルクラブ (対象:妊婦～産後4か月) 10:00～12:00	5
6 予 結果説明会	7	8	9 •3歳児健診 (令和5年11月生まれの子)	10 •1歳6か月児健診 (令和7年5月生まれの子)	11 •2歳児歯科健診 (令和6年11月生まれの子)	12
13	14 予 結果説明会	15	16 •エンジェルクラブ (対象:妊婦～産後4か月) 10:00～12:00	17 •4か月児健診	18	19
20	21	22 •10か月児健診	23	24	25	26
27	28	29	30	31	2027 1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24/31 25 26 27 28 29 30	

◉ 今月の心配ごと相談は、9日(水)と23日(水)です。(10:00～12:00)
お問い合わせ先:篠栗町社会福祉協議会 ☎947-7581

◉人権相談は、12月4日(金)です。(13:00～16:00)(最終受付15:30)
お問い合わせ先:役場 福祉課 ☎947-1331