



旬の食材で風邪を予防しましょう！

秋も深まり、冬の気配を感じられる季節となりました。寒くなると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。風邪に負けない身体づくりには、生活リズムを整えるだけでなく、栄養をしっかり補給することが大切です。身体を温める食べ物を食べる事で免疫力を高めることができます。

そこで、積極的に食べたいのが旬を迎える食材です。旬の野菜には、それぞれの季節に応じた栄養素、効果があります。ふだんの食事にもう1品旬の野菜の料理をプラスして、寒い季節を乗り切りましょう！

<代表的な旬の野菜>



白菜

カリウムが多く含まれており、余分なナトリウムを体外に排出する働きがあります。



ほうれん草

鉄や抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれています。



長ねぎ

体を温める作用や疲労回復効果があります。豚肉などのビタミンB1と合わせてとることで疲労回復効果が持続します。



大根

消化を助けるジアスターゼが含まれています。熱に弱いので生で食べると効果が得られやすいです。



さつまいも

ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。

根菜類には、糖分が多く含まれています。とりすぎには注意しましょう！

みまもりんご

通信



▶高齢者虐待防止のために

高齢者虐待は、どの家庭でも起こりうる身近な問題です。高齢者虐待には、叩く・蹴るといった身体的な暴力だけでなく、意図的に無視したり、侮辱的な言動、介助の放棄や勝手に資産を使用する行為なども含まれます。高齢者の尊厳を守るためには、高齢者虐待の兆候を早期に発見し、深刻な事態になる前に解決を図ることが大切です。

少しでも虐待の疑いがあると感じた場合は、下記の連絡先まで相談をお願いします。なお、相談者を特定する情報は厳守されます。

☎高齢者支援係 TEL 74-4452

ささえあいセンター（砂川市地域包括支援センター）TEL 54-3077

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

11月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
3 (祝)	市立病院 TEL 54-2131	アヒコ歯科医院 TEL 24-8711 (滝川市一の坂町東3丁目3番9号)	
4 (休)	いとう内科循環器科クリニック TEL 55-3355		アース調剤薬局 TEL 52-7081
10 (日)	市立病院 TEL 54-2131	木村きよし歯科 TEL 0164-23-3886 (深川市4条14番6号)	
17 (日)	細谷医院 TEL 52-3057	杉村歯科医院 TEL 24-1354 (滝川市栄町1丁目7番26号)	日本調剤ホリ薬局 TEL 55-2320 ナカジマ薬局 TEL 55-2311 なの花薬局 TEL 55-2221
23 (祝)			
24 (日)	市立病院 TEL 54-2131	はぎわら歯科クリニック TEL 0124-22-5858 (芦別市北7条西2丁目8番地)	
備考	診療は9:00～17:00で、夜間診療は電話センター TEL 54-2196 へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口：TEL 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

11月の定例行事予定

- Café ささえあい
5日(火) 13:30～
- ひだまりカフェ
19日(火) 13:30～
- 無料法律相談
1日(金) 13:00～※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ
9日(土) 11:00～
- 赤ちゃんのおはなしばたけ
28日(木) 11:00～
- ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～(7、11、14、18、21、25、28日) ※18日は11:00～
- 健康教室「ふまねっと」
6日(水)、20日(水) 10:00～
- いきいきひろば
5日(火)、10日(日)、15日(金)、20日(水)、25日(月)、30日(土) 10:00～



市役所 図書館 地域交流センターゆう