

高齢者等住まい修繕お助け事業と包丁研ぎを実施

1. 修繕お助け事業終了

若槻地区高齢者宅の一人暮らしのお年寄りを対象に、若槻地区建設産業労働組合さんのご協力のもと、希望者のご家庭の修繕をしていただきました。次年度もご利用をお待ちしています。

2. 包丁研ぎの実施

今回は土曜朝市（10月17日）の会場で包丁研ぎを実施しました。時間でお断りするほどの大勢の皆さんに来ていただきました。（福祉部会）



健康食講習会

10月28日（木）に若槻公民館とコミわか健康部会共催の健康食講習会が開かれました。

内容は、長野市保健所健康課事務局 荒井幸子さんの講演と、若槻地区食生活改善推進員の皆さんの指導による調理実習。

講演では、「健康診断の血液検査の数値は健康のバロメーター、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値等に注目し、自分の健康状態を把握しましょう」。「人は自分の食べたもので出来ているのです」など、食と健康についてのお話を聞きました。

調理実習のメニューは、『黒豆すしのサンドイッチ風おにぎり（話題のおにぎらず）』『鮭のパン粉焼き』『ひじきとサヤインゲンのサラダ』『貝たくさん牛乳味噌汁』『フルーツのヨーグルトがけ』の五品。

「お米にチーズやハムは合わないのではないかと考えていたがおいしい。」「黒豆と酢でご飯がきれいなピンクになることに驚いた。」「先に作っておけるので、来客時にも良い。」「いつも同じものばかり作っている気がしていたので、勉強になった。」「鮭のパン粉焼きは、にんにくとカレー粉の風味がよくあっておいしい。」等、たくさんのうれしい感想が聞かれました。

ご参加いただければ、毎日の調理のヒントを見つけていただけたと思います。次回も多くの皆様のご参加をお待ちしています。（健康部会）



【鮭のパン粉焼きの材料】

生鮭（1切れ80g）	4切れ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酒	大さじ2と1/2
にんにく	少々
パセリ（乾燥）	少々
パン粉	30g
カレー粉	小さじ1
オリーブ	大さじ1と1/2

作り方

- ① 塩、こしょう、酒、おろしにんにく、を混ぜ合わせる。
- ② 鮭を①の調味料に10分程度漬け込む。
- ③ パン粉、パセリ、カレー粉、オリーブオイルをよく混ぜておく。
- ④ ②の鮭に③をつけ、オープンシートに並べる。
- ⑤ ④を天板にのせ、200度に熱したオープンで10分程度焼く。

ポイント

鮭は生鮭を使用。塩鮭（辛口）には1切れで5g程度塩分が含まれている。
カレー粉やニンニクを使用することで塩分を抑えられる。



「河川・ため池水質調査講習会」と水質調査を終えて

例年、区長OB会からのお力添えをいただき、自然環境部会と共に推進している「河川・ため池水質調査」の実施のため、10月14日（水）講習会を行いました。水質調査は、若槻地区内16か所・33地点で平成21年から毎年10月の最終週の間の9時～10時に気温水温をはじめ、川・池の状況（透視度・臭い・浮遊物・生物の状況等）、水質分析パックテストで、COD（水の汚染レベル）PH（酸性度・アルカリ性度）などを調査します。今年は、19日～25日の間に実施しました。毎年の変化を比較しながら、環境保全に努め、関心を持ち続けていきたいと思ひます。（自然環境部会）

