健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院　電話72-0221　●来島診療所　電話76-2309　●保健福祉センター　電話72-1770

飯南病院 便り　ワクチンのススメ

新型コロナウイルスの感染が世界的に広がる中で、ご自身やご家族がかかってしまわないか心配な毎日をお過ごしではないでしょうか。感染予防に日々の手洗いやマスクの着用、規則正しい生活などを心がけておられる方も多いと思います。

感染予防のため、もう1つ皆さんにおすすめしたいのがワクチン接種です。新型コロナウイルスのワクチンが今後発売されれば早めに接種してもらいたいですが、それまでにコロナ以外のワクチンも接種しておくことをおすすめします。

肺炎球菌ワクチンを接種したことがありますか？65歳以上で糖尿病や心臓・肺・腎臓に持病のある方はぜひ受けてもらいたいワクチンの1つです。有効期間は5年なので、受けたことがある方も、前回受けた後5年以上経っていれば再接種が必要です。ワクチン接種によって、肺炎原因の3～4割を占める肺炎球菌にかかりにくくする効果があります。肺炎球菌肺炎はウイルス感染に合併することが多く、万一コロナにかかった場合、重症化を防げる可能性があります。

また、冬になる前にはインフルエンザワクチンの接種も重要です。インフルエンザもコロナもウイルスによっておこる病気で、症状の区別が難しいため、今年は例年以上に予防を心がけてください。多くの人がワクチンを接種すると、インフルエンザの流行自体が起こりにくくなると言われています。飯南町では2年前から全年齢のワクチン補助が始まっているので、多くの方に受けてもらいたいと思います。

ワクチン接種は簡単・確実にできる免疫力アップの方法です。これまで受けたことがない方も考えてみてはいかがでしょうか？

飯南病院 診療部長
石橋和樹

保健福祉センター 便り　コロナ太りに 高たんぱく質の簡単おやつレシピ「豆乳ゼリー」

新型コロナウイルスの影響で、外出を自粛して家で過ごす日が続いたため、普段よりカロリーの消費量が減ったり、ストレスによって食生活や生活習慣が乱れたりして「コロナ太り」を感じている人もいるのではないでしょうか。

“なんか…服がきついな”がサイン。たんぱく質を適量摂取することを心がけると、やつれたり、老けたりせず健康的に痩せられます。最低でも毎食15gを摂ると、たんぱく質不足を防げます。

1日のたんぱく質摂取量の目安（45ｇ）

●材料　4人分

- 豆乳(無調整)……500cc
- 砂糖……25g
- ゼラチン……5g(1本)
- 水……大さじ3

●作り方

①豆乳を耐熱容器に入れ、レンジ(500w)で5分程度温める。
②別の耐熱容器にゼラチンを入れ、水大さじ3でふやかしレンジ(500w)で1分加熱する。
③①に②と砂糖を入れ混ぜ合わせ、粗熱をとる。冷めたら器に入れ冷蔵庫で冷やす。
④お好みで、季節の果物や、クリームで飾ってできあがり。

※たんぱく質だけでなく、ごはん類や野菜類を組み合わせてバランスよく食べることを忘れずに。

こんにちは 中山間地域研究センターです。

オープンキャンパスで待ってます！

島根県立農林大学校林業科 森林のエキスパートをめざせ！ 令和３年度学生募集

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/

県では「木を伐って、使って、植えて、育てる」循環型林業の確立を目指しています。近年、森林資源が利用期を迎え、木材生産量が増加している一方、現場では担い手が不足しており、人材の育成が急務となっています。

中山間地域研究センター内の農林大学校林業科では、林業就業者の確保・育成を強化するため、実習中心のカリキュラムによって、森林・林業に関する豊富な知識と高度な技術を兼ね備えた“林業技術者”を育成しています。(令和2年度在校生1年8人・2年11人)

地元で学び、地元での就職を考えている人は、ぜひ島根県立農林大学校林業科への入学を検討してみてください。

いざ来たれ！ 森林・林業の未来を切り拓く挑戦者たち

令和３年度 学生募集
Shimane Prefectural College for Agriculturre and Forestry

◆募集人員及び修業年限等

科　名	募集人員	修業年限
林業科	20名	2年

◆入学試験の区分等

試験区分		願書受付	試験日	合格発表
学校長推薦入試		R2年9月30日(水)～10月14日(水)	R2年10月28日(水)	11月18日(水)
一般入試	前期	R3年1月8日(金)～1月28日(木)	R3年2月16日(火)	2月24日(水)
	後期	R3年2月26日(金)～3月10日(水)	R3年3月22日(月)	3月25日(水)
地域推薦入試 ※		R2年9月30日(水)～3月10日(水)	随時（願書受付後10日以内に試験日を通知）	試験日から2週間以内
自己推薦入試		R2年9月30日(水)～10月14日(水)	R2年10月28日(水)	11月18日(水)
試験場所	島根県立農林大学校 大田本校 （大田市波根町970-1）			

※印：農業再生協議会・認定事業体・流域林業活性化センターの推薦

令和3年度 学生募集要項・学校要覧等は、島根県立農林大学校ホームページからご覧いただけます
http://www.pref.shimane.lg.jp/norindaigakko/

オープンキャンパスを開催

●開催日
8月16日(日)【安来・松江・雲南・隠岐】、
8月22日(土)【出雲】、
8月29日(土)【大田・県央・浜田・益田】、
9月5日(土)【全県】
※新型コロナ感染予防のため、高校所在地別に開催日を設けています。

●時間　10時～14時
●場所　中山間地域研究センター
（参加料無料・要事前申込み）

※入学試験とオープンキャンパスの詳細は、島根県立農林大学校までお問い合わせください。
■問合せ　電話0854−85−7012

谷地区の集落支援員の澤田です！

住みよいまちへ 集落支援員

町内５地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

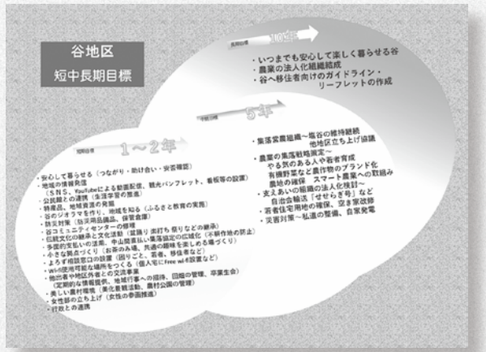
谷自治振興会では、一昨年に「谷地区版未来会議」、昨年は「『未来につなぐ・イイね!たに』ワークショップ」を3回開催し、10年後に向けた新しい地域計画づくりを進め、今年3月末に「谷 未来ビジョンStep1」が完成しました。

谷自治振興会の発足当時策定された地域計画を振り返り、これまでの取り組みの成果や、新たに見えてきた地域課題などを踏まえて、地域の将来像を話し合いながら作り上げた地域計画です。

主な目標として目指す地域像に『安心して暮らせる』『地域の魅力向上』『地域産業の振興』を掲げ、これからのさまざまな地域活動を計画に位置付けています。

いつまでも安心して暮らせる谷地区を目指して、住民の皆さんと一緒にできることから取り組んでいければと思います。

まずは短期目標を分かりやすくシンプルにまとめました



中・長期になればなるほど難しい課題が山積しています