



12月1日は「世界エイズデー」

Living Together ～私に今できること～



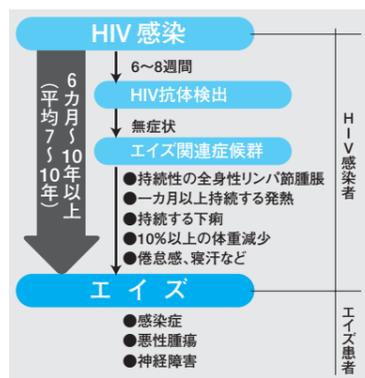
「エイズって何？」

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して起こる病気で、感染すると、身体を病気から守る免疫系が破壊されて、身体の抵抗力が低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍にかかってしまうものです。

HIVに感染しても、すぐには症状が現れません。しかし、症状がないにもかかわらず、性行為などによって他人にうつる状態にある期間が長く続きます。この期間を潜伏期間といい、短くて6カ月くらいから長い場合は15年以上の場合もあります。

潜伏期間を過ぎると、身体の抵抗力が弱まり、さまざま

な病気にかかります。この発病した状態をエイズと言いますが、発病してしまうと完全にエイズを治す治療薬は、まだありません。ある種のがんと同じように重篤な病気です。



【感染予防について】
HIVは感染力が弱く、感染経路も限られていますから、感染予防は確実にできます。

HIVは主として血液・精液・膿分泌液によって感染するので、日常の社会生活では性行為以外でまず感染することはありません。

性行為におけるコンドームの正しい使用は、エイズや他の性感染症予防にとって有効な手段です。

【エイズ検査について】

心配な人は、エイズの検査を積極的に受けることをお勧めします。感染の可能性があったときから3カ月以降であれば、感染したかどうかの確実な判定ができます。

検査結果を知ることが、二次感染防止ばかりでなく、自分自身にとっても、医師の指導を守りながら生活すること

ふれあいサロン 山手長生きクラブ

「今度は何日？」山手長生きクラブへ出席する人やボランティアの人達から農業、家事、病院などの日程の重複を避けるための問い合わせです。

ふれあいサロンを始めて長年、毎月昼食を共にしながら、楽しくお互いの近況や雑談をして別れます。にぎやかにカラオケ、ビンゴゲームをすることもあり、警察、消防、介護保険や健康などの話を聞く勉強の機会も設け

ます。また、年1回程度の温泉旅行も待望の行事です。

これらは、前もって日程の調整、献立、案内と集金をし、前日は会場の掃除、食器の準備、買い物をします。当日は、朝から調理などの労力支援をする長生きクラブ、老人クラブ、福祉、愛育、民生などの各役員とボランティアの皆さん、それに毎月米、野菜、果物などを心良く無料で提供してくる人々によって支えられています。もちろん、誘い合っ



ビンゴゲームを楽しむ山手長生きクラブの皆さん

があつてのことです。月1回の集まりが寂しさの

解消、寝たきりとぼけの防止、健康維持などの一助になればと念じています。さらに、子ども会との交流で、子どもの安全を守る意識合わせもできました。

これからも助け合い励み合って、健康で明るい毎日を目指し、グループ名どおりそろって長生きできることを願っています。

ふれあいサロン 山手長生きクラブ
長瀬和臣さん（邑久町山手）

旬の ごちそう



【トロトロ大根】

●材料(4人分)

- 大根（葉付きのもの）..... 1本
- 鶏ひき肉..... 300g
- 生シイタケ..... 3枚
- ゴマ油..... 適宜
- かたくり粉..... 適宜
- だし汁..... 7カップ
- 砂糖..... 大さじ2
- しょうゆ..... 大さじ4
- みりん..... 大さじ3
- 酒..... 大さじ2

●作り方

- ① 大根を4、5cmの厚さの輪切りにし、米のとぎ汁でゆでる。
- ② 別鍋にゴマ油をたっぷり入れて熱し、鶏ひき肉を炒めてそぼろを作る。
- ③ ②に火が通った大根を入れ、調味料Aを入れて煮込む。
- ④ 大根に味が染み込んだら、シイタケのスライス、大根の葉を加えて煮る。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみを加えたら、出来上がり。

市栄養委員会 邑久支部

内田玉江さん（63歳・邑久町尻海）



懐かしさを感じさせる味のしかり染みた大根は、これからの寒い時期、風邪予防にもなり、心も体も温かくしてくれます。