

# よねざわ健康応援だより



## ■よねざわ健康長寿応援団とは？

市内の登録団体が市民の健康づくりのパートナーとして、健康に関する取り組みを行っています。市民の皆さんの健康づくりを後押しするのが「よねざわ健康長寿応援団」です。現在107団体が登録しています。

一人ひとりが手を掲げ、応援宣言をする人が輪となり結成された「応援団」と米沢市の「米」を合わせたロゴマーク

## 応援団紹介

### 道の駅 米沢

米沢市川井 1039-1  
☎0238-40-8400

#### 「応援宣言」

- ・認知症サポーターとして地域の皆様を支えます！
- ・献血への協力をしています！
- ・新鮮な地元特産物を取り揃えています！ 他

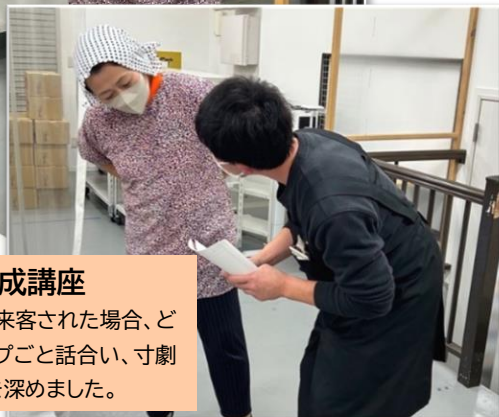


道の駅米沢は、東北中央自動車道米沢中央ICのそばに位置し、ゲートウェイ型の道の駅としての機能も備え、「重点道の駅」に指定されています。施設内では、「米沢牛」のステーキレストランや「米沢ラーメン」などの飲食をはじめ「さくらんぼ」や「ラ・フランス」など米沢山形の特産物を多く販売しています。また、山形県の南の玄関口として、山形県全域の観光案内も行っています。



#### 認知症サポーター養成講座

認知症と思われるお客様が来客された場合、どのように対応するかグループごと話し合い、寸劇を通して、実践形式で学びを深めました。



#### 季節ごとの新鮮な地元の特産品

旬の食材には、栄養がたっぷり含まれています。美味しく栄養価の高い状態で食べることができます！



#### 献血

令和6年は2回献血バスがやってきました！

# その悩み、相談してみませんか？

～3月は自殺対策強化月間です～

落ち込む・イライラするなどのこころの不調は誰にでもあります。その不調が長く続くときやこころの病気の心配があるときは一人で抱え込まずに相談してみませんか？  
その気持ちを誰かに伝えるだけできっと楽になります。

## ■ 米沢市健康課(すこやかセンター)

☎0238-24-8181(8時30分から17時15分 平日) 保健師が相談を受け付けています。

## ■ 山形いのちの電話

☎023-645-4343(13時から22時 年中無休)

## ■ 心の健康相談ダイヤル

☎023-631-7060(9時から12時、13時から17時 月曜日～金曜日、祝日及び年末年始を除く)



## ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき・声をかけ・話を聞いて・必要な支援につなげ、見守る人の事です。「あなたを心配している」という気持ちをどのように伝えればいいのか、悩み・葛藤している人にどう声をかけ、どのように寄り添えばいいかを講座でお伝えしています。

【日時】令和7年3月12日(水) 9:30～11:30

事前申込制(米沢市健康課にお電話ください)

企業・団体での開催も可能です。  
ご相談ください！



市保健師・栄養士からの健康応援



## 工夫でおいしく！適塩レシピ

豚肉の七味しょうが焼き(2人分) 1人当たり エネルギー291kcal, 食塩相当量1.0g

**適塩のコツ:** 香味野菜と香辛料を使った料理です。しょうがは風味付けの他、臭み消しやお肉を柔らかくするために働きます。皮の部分に強い香りがあるので、皮付きのままの使用がおすすめ。七味唐辛子がピリッとアクセントをつけ、少ない塩分でも満足感が高いレシピです。

### 【材料】

- ・豚肩ロース 160g ・ピーマン 60g ・玉ねぎ 100g ・サラダ油小さじ2
- ・七味とうがらし 4振り ・【A】おろししょうが 4g ・【A】濃口しょうゆ大さじ1/2
- ・【A】みりん小さじ1 ・【A】酒大さじ1 ・【A】片栗粉小さじ1/2

### 【作り方】

- ① 材料の下準備をする。ピーマンは乱切りに、玉ねぎは5mm幅に、豚肉は3cm幅に切る。調味料【A】を合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。豚肉の色が変わったら、ピーマンと玉ねぎを加えて一緒に焼く。
- ③ 調味料を絡める。火が通ったら、【A】を回し加え、絡める。
- ④ 盛り付けて、七味をかけ、和えて完成。



## 新規登録応援団 (R6.7～R7.2)

- ふくろう薬局
- アイン薬局米沢駅西口店
- 第一生命保険株式会社 米沢営業オフィス

## よねざわ健康長寿応援団募集中！随時受付しています！

- コアラ薬局
- AGC ディスプレイグラス米沢株式会社
- しのぶ調剤薬局
- はなざわ薬局

## 米沢市健康課(すこやかセンター内)

米沢市西大通1丁目5-60

TEL/24-8181(代表) FAX/24-5050



ホームページ