

ひょうご

## いきいきタイムズ

見守り推進員だより

～兵庫区百景を訪ねる ③③～

## 平清盛ゆかりの史跡



写真提供：三菱重工業(株) 神戸造船所

## 「和田岬砲台」

和田岬の先端近く、三菱重工業(株)敷地内に残る。勝海舟の設計で1863年(文久3年)着工。1864年(元治元年)完成。工費2万5千両。当時徳川幕府は同時に神戸の川崎、舞子と和田岬、西宮の香櫨園と今津、淡路島の松帆に同型の砲台を建設したが、現存するのは和田岬と香櫨園のみ。実践には使用せずに終わる。「臼砲台」「石堡台」と呼ばれていた。現在は三菱重工業(株)神戸造船所内にあるため、一般公開は予約が必要。

問合せ：(株)リョーイン ☎ 672-4820

出典：フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』



夏も本番になりました。

まだまだ、暑い日が続きます。



無理をせず十分な休養と水分を心がけ、  
元気にこの夏を乗り切りましょう。



監修：社会福祉法人 神戸市兵庫区社会福祉協議会

荒田町1-21-1 兵庫区役所内 電話：511-2111



## 夏バテ予防の食事



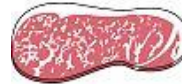
### ①食事は量より質を考えて摂りましょう。

胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）  
ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく、  
少しずつでもいろいろな種類の食品をとりましょう。



### ②香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう。

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜  
は食欲を増進します。



### ③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると  
胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。

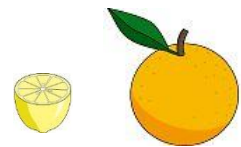


### ④新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、 水分、ミネラルを補給しましょう。

暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜を  
たっぷりとりましょう。

### ⑤ビタミンB1補給を忘れずに摂りましょう。

ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、  
ごまなどがあります。アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など）を含む  
食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。



### ⑥クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干など）は、疲労の  
原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。

### ⑦リズムある生活をしましょう。

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにします。  
また、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにすることも大切です。



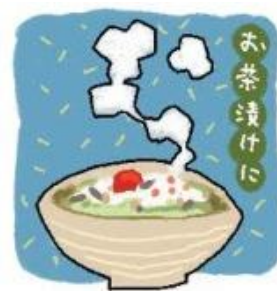
## ウーロン茶の梅茶漬け

ごはんの上に、梅干しの果肉（たたいて細かくしたもの）じゃこ、大葉の千切り、しょうがのみじん切りをのせ、冷たいウーロン茶をかければ出来上がり。



## キャベツの海苔和え

キャベツを茹でて、水で薄めためんつゆと、もみ海苔を混ぜるだけの簡単レシピです。



**「臨時福祉給付金（簡素な給付措置）」**  
**「子育て世帯臨時特例給付金」**  
**の振り込め詐欺にご注意下さい!!!**



- 市役所や厚生労働省などがA T Mの操作をお願いすることは、絶対ありません。
- A T Mを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- 市役所や厚生労働省などが、「臨時福祉給付金（簡素な給付措置）」や「子育て世帯臨時特例給付金」を支給するために、手数料の振り込みを  
求めること等は絶対にありません。



pinta.jp - 9407585



# 脳トレコーナー



県鳥「コウノトリ」

県花「のじぎく」 「兵庫県の地名」です。なんと読むのでしょうか？

- ①出石 (豊岡市)    ②食満 (尼崎市)    ③大物 (尼崎市)    ④青木 (東灘区)    ⑤鶴越 (兵庫区)
- ⑥飾磨郡 (姫路市)    ⑦夢前町 (姫路市)    ⑧雲雀丘花屋敷 (宝塚市)
- ⑨吉川 (三木市)    ⑩和坂(わさか以外の呼び名) (明石市)

※答えは下段にあります。

## 兵庫区内のあんしんすこやかセンター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を  
続けられるように支援していくための総合相談窓口です。



あんしんすこやかセンター

あんしんすこやかセンター名	住所	電話番号	見守り推進員氏名
夢野の丘あんしんすこやかセンター	菊水町 10-40	521-1308	能村、笠川
中道あんしんすこやかセンター	中道通 6-1-33	575-9300	岩本、石井
キャナルタウンあんしんすこやかセンター	駅南通 5-1-2	681-1515	三浦
浜山あんしんすこやかセンター	浜中町 1-16-18	671-8731	前田、小本、宮脇
兵庫平野あんしんすこやかセンター	下三条町 8-20	574-4812	榎原
みなとがわあんしんすこやかセンター	菊水町 5-4-6	521-9138	正壽
荒田あんしんすこやかセンター	荒田町 1-10-5	511-1900	吉川
新開地あんしんすこやかセンター	大開通 1-1-1 10階	577-1445	吉田

脳トレの答え

①いし ②まん ③おもの ④あき ⑤つるこし ⑥しるま ⑦ゆめまへ ⑧うずさか ⑨よしかわ ⑩わさか