



クリスマスイルミネーション点灯式を開催します！

吉備国際大学では、学友会執行委員会と同窓会が共同し、今年もクリスマスイルミネーション点灯式を開催します。

この季節の恒例行事となりましたこのイベントも、今回で9回目を数えるまでになりました。毎年たくさんの市民の皆さんにもご参加いただき、誠にありがとうございます。点灯式では、学生がブラスバンド、ストリートダンス、手話歌、ビンゴゲームなど多彩なイベントを企画して盛り上げます。また小学生以下のお子様にはクリスマスプレゼントも用意する予定です。市民の皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

なお、点灯式以降12月中は、日没頃から毎晩午後9時まで、吉備国際大学2号館屋上スカイテラスで点灯しています。

この機会にぜひ吉備国際大学へお立ち寄りいただき、大きなツリーと美しいイルミネーションをご覧ください。



【吉備国際大学クリスマスイルミネーション点灯式】

日時：12月13日(木) 午後6時40分～ ※変更になる場合があります。
場所：KIBI SQUARE -開空- (キビスクエアかいく) 2階

※雨天等の場合は第2体育館で開催します。
車で来場される場合は、できるだけ乗り合わせてお越しください。
日時については変更する場合がありますため、大学ホームページ (<http://kiui.jp/>) でご確認ください。

■問い合わせ 吉備国際大学学生課 (☎7420)



成羽病院通信



禁煙外来について

呼吸療法認定士 原田邦栄

あなたは1日にたばこを何本吸っていますか？
最近、咳が増えたり黄色く粘り痰が出たりしていませんか？

たばこは、肺がん、喉頭がんをはじめ脳卒中など循環器の病気、肺炎や慢性閉塞性肺疾患（通称たばこ病と呼ばれています）など呼吸器の病気、その他さまざまな病気の原因となるものです。

肺がん死亡率は年々増加して男性のがん死亡率の第1位です。

「このあたりで長年つきあってきたたばこことお別れませんか？自分の肺をかわいがってみませんか？」

元通りの肺に戻すことは困難ですが、症状を悪化させないためにも取り組んでみましょう。



1日平均喫煙本数×喫煙年数=200以上は、「ニコチン依存症」の指標項目の一つです。成羽病院では禁煙外来を行っています。一定の要件を満たせば、健康保険等で禁煙治療が受けられます。

禁煙方法には、

- ①内服薬（朝・夜服用）
- ②貼用薬（ニコチンパッチを1日1回皮膚に貼る）があります。

パンフレットを読み、医師と相談したうえで、個人に適したものを選んでもらいます。すでに何人もの方が禁煙に成功しています。医師の指導のもと、禁煙にチャレンジしていませんか。内科外来にパンフレットを用意していますので、お気軽にお申し出ください。

■問い合わせ 成羽病院事務局 (☎3111)

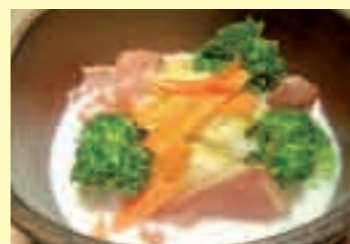


白菜の牛乳スープ煮

白菜には、ビタミンCやカリウムなどのミネラルが微量ながらもまんべんなく含まれています。消化を助ける酵素も含まれているため、胃腸にやさしい食材です。
寒くなるこの時期に、ビタミンCとたんぱく質、ミネラルをしっかり取り、風邪予防になればと思い考案しました。

今月のレシピ提供は 市栄養改善協議会連合会松原支部
支部長 兼森 壽美恵さん

1人分の栄養価 エネルギー 114kcal、たんぱく質 4.9g、脂質 7.9g、食塩 1.2g



<材料> (4人分)

- 白菜 300g
- ニンジン 40g
- ブロッコリー 80g
- ベーコン 60g
- 水 200cc
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 牛乳 200cc
- 塩こしょう 少々

<作り方>

- ①白菜は2〜3分のざく切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ニンジンは3分の長さに細切りし、それぞれゆでておく。ベーコンは3分幅に切る。
- ③鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、白菜の芯だけを入れて煮立ったら白菜の葉先とベーコンを入れる。
- ④軟らかくなったら、ゆでておいたブロッコリーとニンジンと牛乳を加え、煮立つ直前に火を止めて塩こしょうで味を調える。
- ⑤器に彩りよく盛りつける。

※このレシピは、行政チャンネル、市ホームページでも紹介します。