



みんなに知ってほしい 視覚障がいの豆知識 Vol. 9

●問合先 福祉課障がい福祉グループ (☎ 38-5809) (協力：岩倉市音訳の会 あめんぼ)

白杖 SOS シグナルは視覚障がい者が
白杖を頭上に 50cm程度掲げて、
サポートを求める合図です。



白杖 SOS
普及啓発シンボルマーク
(白地に赤いイラスト)

白杖 SOS シグナルを発している視覚障がい者を見かけたら・・・

- ① まず声をかけましょう
- ② 困っていることを聞きましょう
- ③ そしてサポートしましょう



※駅のホームや路上などで視覚障がい者が危険に遭遇しそうな場合は、「白杖 SOS シグナル」を示していなくても、声をかけてサポートをしてください。

健康いわくら 21 ～プラス 1 品、野菜料理の提案～

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！美味しい野菜レシピ



大根サラダ

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎37-3511)



作り方

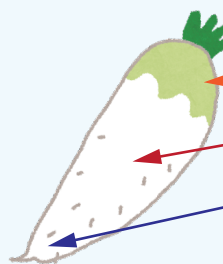
- ① 梅干しは種をとり、包丁でたたいてペースト状にし、A と混ぜてドレッシングを作ります。
- ② 大根は皮をむき、細い千切りにして、冷水にさらしパリッとさせ、水を切ります。
- ③ 器に②を盛り、①をかけ、かつお節・大葉の千切りを添えます。

材料 2 人分

大根	150 g	
かつお節	適量	
大葉	適量	
梅干し	1 個	
A	めんつゆ (ストレート)	小さじ 1
	酢	小さじ 1
	オリーブ油	小さじ 1

… メモ …

【大根の部位による使い分け】



葉：菜飯、和え物、汁の具、炒め物等

甘みのある部分：生食用、和え物、おろし

辛みのある部分：ゆで物、煮物

先端：切り干し、漬物

※大根は葉に近いほど甘みがあり生食に向きます。
先端に近い程辛みが強く、好みで使い分けます。