

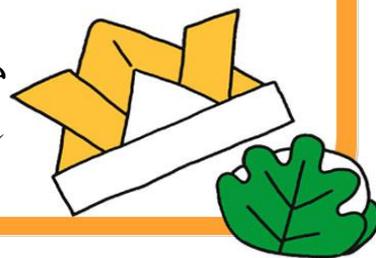
ぽかぽか便り 第1号



若葉の緑もしだいに色濃くなってきました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

さて、福祉部では、60歳以上で一人暮らしの皆さまへ、お便りを毎月お届けすることになりました。

お便りを読まれて、“心がほっこりしてなんだかぽかぽか温かくなってきたわ”と感じていただけたらうれしいです。



だれもが安心して生活できる地域づくりをめざそう!

地域福祉をより円滑に推進するため、各自治会の福祉部員さんは、今年度から2人体制(自治会によっては1人)となりました。

4月28日(木)初めての自治会福祉部会を開催しました。佐世のびのび体操で始まり、自己紹介の後、「一人暮らし見守り」など今年度の重点事業について活発に意見がかわされました。



おいしい『鮭ご飯』



今日一品



- ①お米をとぎ、水加減をし、その上に塩鮭を1切れのせて炊く。
- ②炊きあがったら混ぜあわせ、白ごまと細く切った大葉(ねぎ)をのせる。

【メモ】

鮭は消化、吸収の良い良質なタンパク質に富み、脂肪分もEPAやDHAなど不飽和脂肪酸が中心のため、おいしいうえに健康に良い食材です。



梅雨期を
元気に過ごし
ましょう!



今月の健康アドバイス

暑くなってきましたので、**熱中症**に気をつけましょう。

- ①こまめな水分補給を。
寝る前こそ水を飲みましょう。
- ②汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに。
(塩飴、梅干し等)
- ③部屋に温度計を。
暑いときは、扇風機やエアコンを使いましょう。

「若」「矢」「良葉」「福」
正解はちよ
ろりこり梅王

クイズに挑戦してみましょう・・・



？の中に入る文字は何でしょうか？

・笑う門に？きたる

⇒いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやって来る。

・笑いに勝る？？なし

⇒どんな薬よりも笑いこそ一番体に効果的な薬である。

・笑う顔に？立たず

⇒にくいと思っている相手でも、笑顔で接せられると、憎しみも自然に解けてくる。

・一笑一？一怒一老

⇒笑うと笑った分だけ若くなり、その反対に怒るとその分だけ老ける。

何問できましたか？

正解は1面をご覧ください。

来月もお楽しみに…



《つぶやき》

さくらの花にうっとりしていたのに…いつしか田植えも終わり…月日が経つのは本当に早いですね。はてさて、この間何があったのか…一日一日を感謝して大切に過ごしたいものです。(A・K)