

あじさいの花の色がひととき濃くなりましたが、皆さまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

さて、田植えも終わり、自治会によってはサロンが始まったようです。久しぶりに自治会の皆さんと一緒にお茶を飲み…話をし…笑い…楽しい時を過ごされたことと思います。サロンなどへのお誘いがあれば無理のないところでお出かけされませんか？

最近の情報が聞かれ、新たな発見や驚きが待っていますよ！



お弁当のお届けです。

～雲南市「配食サービス事業」～

目的

在宅において健康で安心した生活をおくることができるための支援

対象の人

65歳以上で、ご自身での調理が困難・栄養の管理が困難な皆さま

1食:350円
月・火・水・
金曜日の
午後4時過ぎにお届け



配達ボランティアが、栄養バランスのとれた食事を見守りを兼ねてお届けします。

ご希望、問い合わせなどは、佐世交流センター（電話 43-2110）でも受付けます。

今日の一品

暑い時はあっさりと！

『きゅうりの中華風和え物』

- ①きゅうりを4cmくらいの長さに切り、それを縦半分に切り、四つ割りする。
- ②鶏ムネ肉をレンジで中まで火を通し、冷めたら大きめに手で割く。
- ③①、②をボールに入れ、ポン酢、ごま油、白ごまで和える。

【メモ】

鶏ムネ肉は、低脂肪・高栄養のヘルシー肉で、胃腸の弱った人にも好適です。値段も手頃です。



我が家の夕食に作りました。短時間にでき、おいしかったですよ。唐辛子を入れてもいいと思います。

蒸し暑い梅雨の時期です。

食中毒に注意
しましょう！



今日の健康アドバイス

残った食品の取り扱い、次のことに注意しましょう。

- ①清潔な容器に保存する。
- ②温め直すときも十分に加熱する。
- ③時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと思ったものは思い切って捨てる。

【食中毒かなと思ったら】

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

クイズに挑戦してみましょう・・・

ひらめき共通一字

目標時間

50代まで/5分

60代/8分

70代以上/10分

各問の3つの文に入る熟語（二字熟語、三字熟語、四字熟語）の空欄の□に共通して入る1文字を□内に漢字で書いてください。熟語は地名や固有名詞の場合もあります。

問 1	① あなたの□前を教えてください	問 5	① 花粉症が□行している
	② □古屋でひつまぶしを食べた		② 俳句が趣味とは風□だね
	③ 営業先で□刺交換をした		③ シュフの料理の腕前は□だ
	(答) □に入る共通の漢字は		(答) □に入る共通の漢字は
問 2	① 宿題で読書□想文を書いた	問 6	① さまざまな□夫を凝らす
	② 嫌な予□がして胸騒ぎがする		② 下手な小細□はしない
	③ 美しい光景に□動した		③ 日本三大□業地帯は京浜・中京・阪神
	(答) □に入る共通の漢字は		(答) □に入る共通の漢字は
問 3	① 外出時には□元に注意	問 7	① □先の利益にとらわれるな
	② 五輪の聖□ランナーに選ばれた		② 二階から□薬
	③ 武田信玄の旗印は風林□山		③ 仕事に失敗して面□が丸つぶれた
	(答) □に入る共通の漢字は		(答) □に入る共通の漢字は
問 4	① □気歌手のコンサートに行く	問 8	① □木も眠る丑三つ時
	② 太宰治の名作『□間失格』		② 庭の雑□を取り除いた
	③ 推理小説の犯□がわかった		③ 恋の病は□津の湯でも治らぬ
	(答) □に入る共通の漢字は		(答) □に入る共通の漢字は

解答はこちら

問1名、問2感、問3火、問4人、問5流、問6工、問7目、問8草