



『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

## 支え合いのできる温かい地域づくりを！

認知症高齢者にやさしい地域づくりをすすめるため、6月27日(日) 認知症サポーター養成講座を開催しました。

参加された皆さんは、3人1組で、“おじいさん”、“認知症の症状がみられるおばあさん”、“娘”の役になり、どこの認知症家庭でも聞かれる日常会話を、台本通りに朗読した後、保健師さんのお話を聞き、認知症の人や、その家族の思いに触れることができました。

実際の対応となるととても難しいと思いますが、相手を思いやること、余裕をもって接すること、地域(周りの人)で支えていくことの大切さを実感しました。



## 【蚊】に注意しましょう！

雲南市保健師による  
今月の  
健康アドバイス



ジカ熱やデング熱は蚊に刺されることで感染します。

【症状】発熱や関節の痛み、発疹などが出る場合があります、1週間くらい症状が続きます。デング熱は出血を伴うデング出血熱となり重症化することがあります。

- 予防1：蚊にさされない。
  - ・蚊が多い場所に行くときは、肌を露出せず、長そで、長ズボンを着用しましょう。
  - ・虫よけスプレーを使いましょう。
- 予防2：蚊を増やさない。
  - ・植木鉢の受け皿や雨ざらしのバケツなどに水がたまらないようにしましょう。

今日の一品



## トマトを食べましょう！



生もいいけれど、ちょっとひと手間かけて…

### 『トマトスープ』

- ① トマト1個をくし形に切る。
- ② 鍋に水、中華スープの素、塩コショウ、①を入れて煮立てる。
- ③ 数分煮たら、溶き卵をちらし、火を止める寸前にレタスをちぎって入れ、出来上がり。

### 『トマトオムレツ』

- ① トマト1/2個を一口サイズに切り、(好みにオクラは小口切り)、卵はといておく。
- ② フライパンに油か、バターをひき、トマトを軽く炒め、そこへ卵を投入する。オクラも加え、あまり細かくかき混ぜず、ふんわりするように炒め、出来上がり。

## 佐世に関するクイズ に挑戦してみましょう・・・

問1 佐世地区で戸数が一番多い自治会は、どこでしょう？

- ①表佐世      ②城山      ③免別

問2 佐世小学校の児童数(H28年7月1日現在)は何人でしょう？

- ①108人      ②95人      ③89人

問3 佐世地区内で切手を販売しているところは何ヶ所あるでしょう？

- ①5ヶ所      ②4ヶ所      ③3ヶ所

解答できましたら **8月12日(金)** までに佐世交流センターへ電話をしてください。

ただし、祝日、土・日曜日以外の午前8時30分～午後5時00分に受け付けさせていただきます。

全問正解の方には粗品をお届けいたします。

