

ぽかぽか便り

第5号

平成28年9月

『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』

9月に入り急に秋らしくなりましたね。雨が続き、あれほど暑かった夏も忘れるほど…しのぎやすくなりました。夏の疲れは出ていませんか？食欲の秋！何を食べてもおいしい時期ですね。でも食べ過ぎにはご注意ください。飲みすぎもですね・・・

雲南市保健師による

健康あどばいす

健康診断を受けましょう！

健康チェックが大事です！

雲南市では雲南市国民健康保険加入者（40歳～74歳）、後期高齢者医療保険加入者（75歳以上等）、生活保護の方を対象に集団健診と個別健診を実施しています。年1回は健康診断を受けましょう。その他の医療保険の被保険者、被扶養者の方は、ご加入の医療保険の保険者に健診の受け方についてご確認ください。

【集団特定健診・健康診査】＊申込みが必要です。

日 時：10月4日（火）～7日（金）

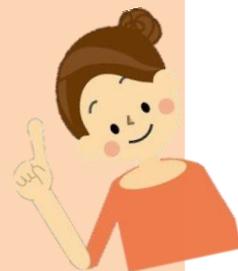
受付時間：9：00～10：30、13：00～14：00

会 場：大東健康福祉センター

自己負担：無料

【個別特定健診・健康診査】＊申込みが必要です。

雲南市内のかかりつけ医療機関で健診が受けられます。詳しくはかかりつけ医療機関にお問い合わせください。



今日の一品



材料（3合分）

さつまいも	中1本
白米	3合
日本酒	大さじ1～2
塩	小さじ1
ゴマ塩	適量

“芋ご飯（さつま芋飯）”をどうぞ！！

1 白米を洗米し、いつもの水加減で炊飯器にセットする。

2 さつまいもは大きめの一口大に切り、水に5分ほどさらしてから、水をきる。

3 ①の炊飯器に②のさつまいもと日本酒・塩を入れ、いつもどおりに炊飯する。炊きあがったらお好みでごま塩をかけてお召しあがりください。

ふれあい・いきいきサロンの紹介

7月からふれあい・いきいきサロンを始めた峰自治会。3回目は9月24日(土)午後2時から峰公会所で、最高齢90歳の方をはじめとして13の方が出席されました。中には、「久しぶりだったねえ」と久しぶりに会う方もいらっしゃり、まめでおしゃべりできることを喜び合う皆さんでした。



今回は、社会福祉法人 雲南市社会福祉協議会 宮川貴巴さんに来ていただき『思い出語り』を楽しみました。昭和20～40年ごろの写真を見ながら、当時のことを思い出しては、懐かしい思い出に花が咲きました。

ひらがな計算クイズ

ひらがなで書かれた計算式を、頭の中で計算記号に置き換えて解答を導き出しましょう。できるだけメモをしないで、暗算で計算していきましょう。

①さんたすはちひくろくたすに=

②きゅうひくよんたすごひくいち=

③ろくひくいちひくさんたすきゅう=

④ななたすきゅうひくにたすはち=

⑤にたすななひくさんひくよん=

先月の佐世クイズの解答です。

問1 一番多い名字…②細木

問2 20～29歳の人口が一番多い自治会…①免別

解答

②⑨⑩ ` 2 2 ⑦⑩ ` 1 1 ③⑩ ` 6 ②⑩ ` 2 ①⑩