



ぽかぽか便り

第6号

平成28年10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』

佐世の『ふくし』が“一歩前進”

平成 28 年度佐世地区社会福祉大会を、『みんなが手をつなぎ、楽しく生きていこう！』のテーマで、10月23日（日）に開催しました。

式典では、「長寿表彰（昭和4年生まれのみ寿の方）」、「サロン活動などについての福祉活動の取り組み発表」「“大東町の女性の集い啓発部”による『振り込め詐欺に気をつけて』の寸劇」などが行われ、佐世地域の福祉を考える大会になりました。



懇親会では、長寿の皆さんを囲みながら近況や思い出話に花が咲き、和やかに久々の交流を楽しみ、大会を終えました。

雲南市保健師による

健康 あどばいす

大腸がん検診を受けましょう！

雲南市の男性のがん死亡のうち、一番多いものは、大腸がんによる死亡です。（H25 年全年齢調整死亡率により）しかも、これは県と比較しても高い状況です。

2人に1人は、がんになる時代です。すべてのがんを予防することは難しいですが、がん検診を受けることで早い段階でがんを発見し、早期治療ができればがんは90%が治る時代でもあります。

大腸がん検診は、容器を購入し、自宅で便をとり、郵送で検査機関に送ることで検診ができるとても簡単な検診です。

症状が出てから病院にかかったのでは、がんが進行している場合が多く、手遅れになるということもしばしば。ぜひ大腸がん検診を受けてください。

【検診容器購入場所】

- ・市役所健康推進課
- ・大東総合センター
- ・佐世交流センター

【料金】

500円

ただし、70歳以上（S22年4月1日以前生まれ）、無料クーポン対象者、生活保護世帯の方は無料です。

佐世げんき祭り（11/6）の際は、福祉コーナーで受け付けしております。



今日の一品

“大根と豚の煮物”をどうぞ！！



材料（1人分）

豚肉（とんかつ用）1枚（150gくらい）
大根 1/4本くらい

■調味料■

めんつゆ 大さじ3杯
みりん 大さじ1杯

1 大根は予め下茹でしておきます。
大根、豚肉を一口サイズに切ります。

2 豚肉を炒めます。全体に火が通る
まで、しっかりと焼きます。

3 豚肉に火が通ったら、大根を入れて
全体をなじませます。

4 めんつゆ、みりんの順に調味料を
入れ、時々フライパンをあおりなが
ら弱火で煮込みます。

5 調味料が1/4くらいまで減ったら、
盛り付けて完成です。

そのままでもおいしいですが、一晩おいて味をなじませるとより一層おいしいですよ。

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はちひくごたすろくひくに =

②さんたすきゅうひくろくひくよん =

③よんたすいちたすななひくに =

④きゅうひくさんひくにたすいち =

⑤ななたすろくひくよんたすはち =

解答

① ② ③ ④ ⑤
⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮

つぶやき；鳥取地震では思いがけない揺れ
にヒヤッとしました。未だに余震が続いて
います。もしもの時は、このように突然や
ってくるのだと、あの時青ざめました。AK

