



ぽかぽか便り

第8号

平成28年12月22日

『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』

生活上の心配ごと、困りごとをご相談ください！

佐世地区の民生児童委員さんは、12月1日付けで次のとおり委嘱されました。

氏名 (自治会)	担当区域
岡田 幹雄 (本郷)	陰地、日南、峰、本郷、若木、師弟
原 幸雄 (神代)	川筋、後谷、神代、表佐世
安部 厚雄 (杉谷)	杉谷、潤谷、狩山、城山
兒玉 祐治 (中筋)	中筋、原口、芹谷、グランデ6
永瀬 睦夫 (宮上)	免別、半戸、宮上、宮下

民生児童委員さんは、高齢者の皆さんや障がいのある方の安否確認や見守り、子ども達への声かけ、医療や介護の悩み・失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなど、さまざまな相談にも応じてくださいます。

相談内容の秘密は、法に基づく守秘義務により守られますので、気軽に、安心して相談してください。



雲南市保健師による 健康アドバイス

川島行恵さん『8020よい歯のコンクール』優良賞受賞！



一般社団法人島根県歯科医師会が主催する平成28年度「8020よい歯のコンクール」で、川島行恵さん（陰地自治会）が優良賞を受賞されました。「8020よい歯のコンクール」は、80歳以上で20本以上自分の歯がある方を表彰するもので、今年度は島根県で142名の応募があり、雲南市では8名の方が受賞されました。

川島さんは現在86歳で、自分の歯が27本あります。市の担当者が受賞の報告に併せ、インタビューを行いました。

質問：普段はどのように過ごされていますか？

川島さん：畑仕事をしています。

質問：歯のお手入れはどのようにされていますか？

川島さん：1日2回歯磨きをします。歯間ブラシも使っていますよ。

質問：食事はどのようなものを食べますか？

川島さん：若い者と一緒に生活しておりますが、若い者と同じものが食べられます。自分だけ柔らかい物にしてもらうことはありません。硬い物や肉も好きですよ。



歯のお手入れを丁寧に行い、食事をおいしく食べられ、とても元気な川島さんでした。口は全身の健康につながる入口です。いつまでも自分の歯でしっかりかめるよう、皆さんもお口の健康を心がけましょう。

今日の一品

『アジのなめろう納豆丼』

旬のアジに納豆を加えたスタミナ丼です



材料 (1人分)

ご飯	140 g
アジ (刺身用)	70 g
青ねぎ	3 g
大根	20 g
大葉	1 枚
納豆	30 g
おろししょうが	3 g
醤油	適量

作 り 方

- ① アジと青ねぎを包丁で好みの柔らかさにたたく。
- ② 大根は千切りにする。
- ③ 器にご飯を盛り、②の大根と大葉を敷き、①のなめろうと納豆、おろししょうがを盛り付け、醤油をかける。

ワンポイント

☆大葉、みょうが、青ねぎなどの薬味を多く入れると減塩にもなります。

《つぶやき》

今年もあとわずか…一年が経つのは、本当にあっという間ですね。皆様にとって今年はどうな年でしたでしょうか？うれしいこと、辛いこと、感謝したこと、思いもよらぬ出会いなど…いろいろなことがたくさんあったと思います。

福祉部では、今年の5月から毎月お一人暮らしの皆様には『ぽかぽか便り』をお届けしています。今月号は、寒さが身に染みる年の瀬、こたつにでもあたって読んでいただき、なんとなく心が“ほっこり”“ぽかぽか”になっていただけたらうれしく思います。

来年は酉年。どうか良い年をお迎えください。(A・K)

