



ぽかぽか便り

第11号

平成29年3月28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』

笑いが一番！

(笑いの効用)

- ❖免疫力・血液の循環
- ❖心肺機能アップ
- ❖胃・腹筋・骨盤周辺の筋肉強化など…

身体を動かしながら笑うことは、家ではなかなかできませんよね。今日は『笑いヨガ』。みんなが公会所に集まって思い切り笑いあい、「久しぶりで笑ったわ！」という後谷サロンの皆さん。出かけるとやっぱり面白いこと・楽しいことがいっぱいです。



雲南市保健師による 健康 アドバイス

春ですね！

身体を動かしてみませんか？

寒い冬が終わり、だんだんと暖かくなって春めいてきました。冬の寒さで縮こまった体を動かしてみませんか？「佐世のびのび体操」から、おすすめの体操をご紹介します。

伸びをします

胸の前で手を組んで、手のひらを返しながら「グーンと伸びをしましょう。」(5秒程度) ゆっくり手をおろします。



【体操のポイント】

- ・自然な呼吸をして息をこらえない。
- ・痛みの出ない気持ちいいところまで伸ばしましょう。
- ・伸ばしている筋肉を意識しましょう。

簡単☆フライパン料理

春にんじんと豚肉のマヨネーズ炒め



材料 (2人分)

- ・春にんじん 1本 (200g)
- ・豚肩ロース肉 (薄切り) 120g

【A】

- ・マヨネーズ 大さじ 1 + 1/2
- ・酒 大さじ 1 + 1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1

ピーラー (皮むき器) でリボン状にしたにんじんはすぐに火が通り、なめらかな口当たりです。

マヨネーズは後から加えてまろやかな仕上がりに…

つくり方

①にんじんはピーラー (皮むき器) で6～7cm長さのリボン状に切り、塩・こしょうをふる。【A】は混ぜ合わせておく。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんじんを入れて炒める。しんなりしたら豚肉を加えてさらに炒める。

③肉の色が変わったら、混ぜておいた【A】を回し入れ、手早くからめる。仕上げにしょうゆをふって混ぜ、香りをつける。

お知らせ

先月の佐世クイズの出題は、神代公会所周辺の市道佐世線下佐世工区道路部分改良工事の完成予定 (3月31日) でした。が、その後、着工の遅れ・雪害・水道工事などの理由で6月15日に延期されました。

あ と が き

大相撲春場所は、新横綱“稀勢の里”の活躍で夕方はテレビにくぎ付け。けがを押しての優勝はすばらしく、一種美学！千秋楽は心配でテレビが見られず、決まった瞬間に「どうだった？」と結果を聞き、優勝を確認すると自分のことのように大喜び。最後まであきらめず挑戦した姿に感動！…とかく年齢を理由に逃れようとする私ですが、あきらめずに前向きに頑張ろうという気になりました。(川島)