



ぽかぽか便り

第13号
平成29年5月24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』

「ひとり暮らし高齢者の皆さんとの交流会」はもうすぐ…

佐世ボランティアクラブ四葉会では、75歳以上のひとり暮らしの人と、75歳以上で昼間ひとり暮らしの人を対象に佐世交流センターで6月21日(水)交流会を行います。

当日は、お楽しみ会や四葉会員による手作りの食事を参加者全員で食べるなど楽しい内容を計画しています。参加される皆さんは、タクシーで送り迎えいたします。

久しぶりに皆さんにお会いできること、お話できることを楽しみに気楽にお出かけください！一緒に楽しく過ごしましょう！



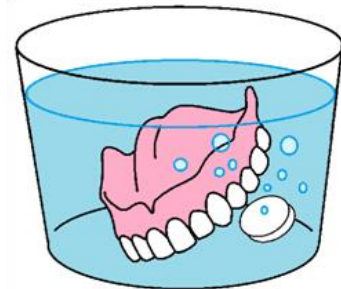
雲南市保健師による **健康** アドバイス

入れ歯のお手入れをしましょう！

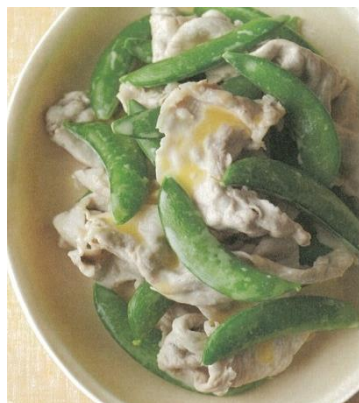
歯と口の健康週間 (平成29年6月4日～10日)

～「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯～

- 入れ歯は、必ず必ずして水で丁寧にみがきましょう。
義歯用ブラシが使いやすいです。
- 入れ歯洗浄剤は、殺菌洗浄するために使います。



『スナップえんどうと豚しゃぶの甘ドレッシング』



材 料 (2人分)

- ・スナップえんどう・・・20本
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・200g
(好みの部位でよい)

A	マヨネーズ	大さじ3
	はちみつ	大さじ1
	練りがらし	小さじ1
	塩	小さじ1/2

つくり方

☆下ごしらえをする。

- 1 スナップえんどうはヘタと筋を除く。
豚肉に小麦粉小さじ1をまぶす。

☆ゆでる。

- 2 鍋に水カップ5を入れて沸かし、スナップえんどうを入れて30秒間ゆでる。豚肉を加えて火を止め、2～3分間おく。ボウルにAを混ぜ合わせる。

☆仕上げる。

- 3 2のスナップえんどうと豚肉をざるにあげ、水けをペーパータオルで拭く。2のボウルに入れてあえる。

『背くらべ』

作詞・海野厚 作曲・中山晋平

歌詞

1. 柱の傷は おととしの
五月五日の 背くらべ
粽(ちまき) たべたべ 兄さんが
計ってくれた 背のたけ
昨日比べりゃ 何のこと
やっと羽織の ひものたけ



2. 柱にもたれりゃ すぐ見える
遠いお山も 背くらべ
雲の上まで 顔出して
てんでに背伸び していても
雪の帽子を 脱いでさえ
一はやっぱり 富士の山

- ①声に出して歌いましょう。
- ②濁音部分は歌わず、手拍子を打ちましょう。



あとがき：先日免別の人が「夜散歩していたらホタルが1匹飛んでいたわ。」と嬉しそうに話され、季節を実感！運動不足の私もホタル探しに出かけてみよう！（川島）