

ぽかぽか便り

第14号
平成29年6月26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』

久しぶりに会えて、一緒に食べて、話して…楽しかった…

6月21日（水）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した交流会が、佐世ボランティアクラブ四葉会主催により佐世交流センターで開催されました。

「久しぶりだったねえ…まめだったかねえ…」久々の再会に笑顔いっぱいの皆さん。「いつもは一人で“ああ(る)もん”を食べようけど、今日は皆さんの顔を見てにぎやかに食べられてよかったわ。」と、四葉会員の手作りの昼食を美味しく食べたり、大東駐在所の基常警部補から『振り込め詐欺』のお話を聞いたり、脳の“海馬”を刺激する体操を「なかなかならんわ」と言いながらしたり、ナツメロを歌い、当時を懐かしむなど、楽しい交流会となりました。



雲南市保健師による 健康 アドバイス

熱中症
に気をつけましょう！

高齢者の注意
ポイント



●のどが渇かなくても水分補給をする。

- ・「かくれ脱水」になりやすいので、こまめな水分補給を。

500mlの麦茶か水に梅干し1個
入れて飲むのが一番いいです。
スポーツドリンクではなく、経口補水液*がおすすめです。



●部屋の温度をこまめに測る。

- ・高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。



*経口補水液は薬局やドラッグストアで販売されています。
水分の身体への吸収率が高いのが特徴です。

『牛 丼』

★人気の牛丼も市販のめんつゆを使えば簡単です。



●材 料 （2人分）

- ・ ご飯（温かいもの）…400 g
- ・ 牛切り落とし肉…150 g
- ・ たまねぎ…1/2 個（100 g）
- ・ 煮汁
- 〔 めんつゆ（3 倍濃縮）…大さじ 2
- 水…大さじ 6
- ・ 紅しょうが…適量
- ・ サラダ油…小さじ 2



●つくり方

1. 下ごしらえをする。

たまねぎは縦に 1 cm 幅に切る。牛肉は大きければ食べやすく切る。

煮汁の材料を混ぜ合わせておく。

2. 炒めて煮る

フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを入れて炒める。透き通ってきたら牛肉を加え、サッと炒め合わせる。混ぜておいた煮汁を加え、強めの中火にして煮汁が半量になるまで煮詰める。

3. 盛り付ける

丼にご飯を盛って 2 をのせ、紅しょうがを添える。

脳活パズル



□には同じひらがなが入ります。

何が入るでしょう

- | | |
|--------|---------|
| あ | か |
| ①ま □ ら | ②し □ けん |
| び | み |
| た | う |
| ③つ □ み | ④さ □ う |
| び | ん |

あ と が き

市道佐世線の神代公会所前付近が道路整備されたら、スピード出し過ぎの車が多いこと。「ほがほが歩かれんやになったよ。」という声が聞こえてきました。子ども達の登下校時は特にスピードをおとした走行を！歩行者も気をつけて歩くこと！良くなったら新たな問題発生。安心安全な佐世でいたいですね。（川島）