



ぽかぽか便り

第15号
平成29年7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』

暑中お見舞い申し上げます。

暑さが日に日に厳しくなってきました。酷暑、炎暑…ととどまることを知らない暑さに身体がついていきません。いつまで続くのでしょうか？みなさん、熱中症には十分気をつけてくださいね。

こまめに水分をとっておられますか？一気にまとめて飲むのではなく、少しずつです。部屋の中にも同じで、水分をとることが仕事と思って暑さを乗り切りましょう。

足がふらついたり、頭痛・吐き気、妙にのどがかわくなどいつもと様子が違ったら、自分一人で対処しないで近所の人に知らせたり、様子を見にきてもらうなど早めに行動をおこしましょう。そのためには、日頃から連絡を取り合うようにしておくといいですね。

雲南市保健師による 健康アドバイス



「マダニ」に注意！！

春から秋にかけて、森林、草むら、藪などで活動中！



フタトゲチマダニ
成虫（オス）約2.3mm

「マダニ」に咬まれたことにより感染する病気があります。重症化すると死亡することがありますので、「マダニ」に咬まれないように注意しましょう。

屋外活動で「マダニ」に咬まれないためのポイント

1. 肌の露出を少なくする…長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴や帽子、手袋を着用する。
2. 明るい色の服を着る…「マダニ」を見つけやすくなる。
3. 草むら等に直接座らない…レジャーシート等を敷く。



もしも咬まれたら…

- 吸血中の「マダニ」に気づいたら、医療機関で取ってもらいましょう！
- 「マダニ」に咬まれた後、発熱、食欲低下、嘔吐等の症状があった場合は、すぐ医療機関を受診し、「マダニ」に咬まれたことを伝えましょう！



歌詞を変えてチャレンジしてみましょう!

- ①「どんぐりころころ」の歌詞を「ああ人生に涙あり」のメロディーで歌いましょう。
- ②「ああ人生に涙あり」の歌詞を「どんぐりころころ」のメロディーで歌いましょう。

『どんぐりころころ』

1. どんぐりころころ どんぶりこ
お池にはまって さあ大変
どじょうが出てきて こんにちは
ぼっちゃん一緒に 遊びましょう

『ああ人生に涙あり』

1. 人生 楽ありや苦もあるさ
涙のあとには 虹も出る
歩いてゆくんだ しっかりと
自分の道を 踏みしめて

水戸黄門
の主題歌
ですぞ〜



『玉ねぎとゆで豚サラダ』

材料（2人分）とつくり方

- 1 鍋に水約カップ3を入れ、強火にかける。
- 2 玉ねぎ1コは縦半分に切り、スライサーで縦に薄切りにする。
- 3 1が沸いたら塩1つまみ、酒大さじ1/2を加えて中火にし、豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）150gを入れる。色が変わったらざるにあげる。
- 4 器に2を盛り、3をのせ、ポン酢しょうゆ大さじ1〜2をかける。
(好みで千切りにした大葉、みょうがを添える。)



編集後記

先日車を運転していると、同級生から久々の電話。「ぽかぽか便りだけど、字体をゴシック体に変えた方が見やすいと思うよ。」とブログを見ての感想をアドバイス…反応があるってこんなにうれしいとは!…ということで今回字体を変更しました。どうでしょうか?皆さんも何か思われたらいつでも…お電話をお待ちしています。(川島)