



ぽかぽか便り

第16号
平成29年8月23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』



願いをこめて★★★

七夕前になると、あけぼの会（師弟自治会サロン）では、1本の大きな笹飾りを作っています。今年は7月19日の午後、師弟公民館に9名が集まり、短冊に願い事・言葉を書き、いろいろな紙を切る・貼るなどして飾りを作りました。手を動かしながら、昔をなつかしく思い出す会話が飛び交って…とてもにぎやかな作業となりました。

できあがると、笹飾りをみながら持ち寄りの漬け物で茶話会。手先を使い、昔を思い出し、声を出して笑い、童心にかえった気分の皆さんです。8月6日の七夕行事にひとりでも多く参加していただきたくて、公民館に短冊を置いておき、道路愛護作業・常会の時などに出られた際、書いて飾っていただきました。さまざまな願いがいっぱいの笹飾りができました。



雲南市保健師による 健康アドバイス

『結核・肺がん検診を受けましょう！』



胸部レントゲン検診車がお住まいの近くの会場にやってきます。
手軽な検診ですので、ぜひ受けましょう。



【日程表】

早い・安い・簡単！

【対象】40歳以上

【料金】300円

(70歳以上の方、
無料クーポン対象者は無料)

*50歳以上で痰の検査が必要な方は
喀痰検査(600円)も受けられます。

(70歳以上の方、無料クーポン対象
者は無料)

期 日	時 間	場 所
9月21日 (木)	13:10~13:25	佐世交流センター
	13:35~13:55	狩山公会所
	14:05~14:20	宮上集落振興会館
9月25日 (月)	13:10~13:25	旧師弟公民館
	13:35~13:45	女鹿田積二さん宅前待避所
	13:55~14:05	日南公会所
	14:20~14:35	後谷公民館

解答

☎ 9=21・☎ 9=9 : 2 冊

☎ 9=8・☎ 9=9 : 1 冊

クイズ いくつかあるか、探してみましょう！

問1 すべての「6」を○、「8」を△で囲み、それぞれいくつあるか教えてください。

3	4	2	6	4	8
2	4	1	1	6	5
5	6	8	9	7	9
7	8	2	6	3	8
7	9	3	8	6	5
3	4	3	1	6	4

6 =

8 =

問2 すべての「ろ」を○、「に」を△で囲み、それぞれいくつあるか教えてください。

に	は	ほ	い	に	ち
り	ろ	ほ	い	ろ	り
と	へ	に	は	ほ	ほ
に	い	ろ	い	へ	に
は	ち	へ	ち	と	ほ
ち	ろ	と	は	ろ	り

ろ =

に =

今日の一品



『ゴーヤーと豚肉のおかかじょうゆ』

つくり方

- 1 ゴーヤーは端を切り落として縦半分に切り、スプーンで種とワタを除く。
- 2 横長に置き、端から5~6mm幅に切る。
- 3 塩をふって全体にまぶす。
- 4 鍋に湯カップ3を沸かし、ゴーヤーを塩がついたまま入れる。約2分間ゆで、網じゃくしなどで取り出し、ざるに広げて冷ます。
- 5 4の鍋に豚肉を1枚ずつ広げて3~4枚入れ、色が変わったら取り出してざるにあげる。残りも同様にゆで、ざるにあげて冷ます。
- 6 ボウルにゴーヤーと豚肉を入れ、【A】を加えて混ぜる。削り節を加え、サッとあえる。

材 料 (2人分)

- ・ゴーヤー 1/2本 (120g)
- ・豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 100g
- A [・しょうゆ 大さじ1
- ・だし (または水) 大さじ1
- ・削り節 約5g
- ・塩 小さじ1/3

編 集 後 記

気温が35度~36度と今まで経験したことのない猛暑もそろそろ通り過ぎようとしています。今夏の告知放送では、「毎日暑い日が続いています。こまめに水分補給を行い・・・」と熱中症予防をはじめとする体調管理に気をつける注意喚起の放送が、連日流れました。放送を聞いたたび、「そうなんだよね！」と再認識…だからこそ…何とか乗り切ることができたかもしれません。言葉の力って大きいですね… (川島)