



ぽかぽか便り

第17号

平成29年9月27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』

出るのが楽しみ ……『介護予防はつらつ』

雲南市社会福祉協議会では、高齢者の皆様が、住み慣れた地域で、「ああ良かった！今日も楽しかった！」と、いくつになってもはつらつと毎日を過ごすことができるよう、『介護予防はつらつ』サービスを、佐世地区は佐世交流センターで月3回実施しています。利用できる方は、雲南市地域包括支援センターが行うチェックリスト（25問）により、支援が必要とされた方です。利用料金が必要です。

はつらつに出るのは、「自分にはまだ早い。」なんて思わず、出ることが介護予防の第一歩につながります。歌を歌ったり、ゲームをしたり、専門のお話を聞いたり、季節の行事体験をしたり、塗り絵など…さまざまなプログラムを皆さんと一緒に体験。無理なく自分なりに楽しむ利用者さん。また血圧測定などによる健康チェックや相談、運動、口腔衛生指導、認知症予防活動なども毎回行われています。

詳しいことについての問い合わせは、雲南市地域包括支援センター（40-1043）または、佐世交流センター（43-2110、有線2712-01）へお願いします。



雲南市保健師による 健康 アドバイス

『大腸がん検診を受けましょう！』



10月2日（月）～11月30日（木）まで、郵送大腸がん検診の容器販売を行います。自宅でできる簡単な検査です。1年に1回は大腸がん検診を受けましょう。

■取扱い場所■

- ・雲南市役所 健康推進課（市役所1階）
- ・大東総合センター 市民福祉課
- ・佐世交流センター など

年度末年齢	検診料金
40歳～69歳	500円
70歳以上	無料

* 無料クーポン対象の方は無料です。

症状が出てからではがんが進行していることが多いため、元気な時から大腸がん検診を受けましょう。



解答

甲：2回 乙：1回

クイズ:ひらめき共通一字



各問の3つの文に入る熟語の空欄の□
に共通して入る1文字を□内に漢字で書
いてください。

問 1	①物理学的に最も速い 速
	②おほめの言葉をいただき 栄です
	③ 陰矢の如し
	答 □に入る共通の漢字は

問 2	①この春に係長に 世した
	②待ち望んだ新刊本が 版 された
	③議論百 して意見がまと まらない
	答 □に入る共通の漢字は

今日の一品

『サンマのらっきょう酢煮』



つくり方

- 1 鍋にらっきょう酢と刻んだしょうが、水を入れる。
- 2 沸騰したら3切れに切ったサンマを入れ、落とし蓋をして中火で煮る。
- 3 時々鍋を動かしつつ、煮詰める。(すっぱいので換気した方がいい。)
- 4 水分が減り、とろっとしておいしそうな色になったらできあがり。

材 料

- ・さんま(青魚なら何でも) 4尾
- ・らっきょう酢 適量
- ・しょうが 1かけ
- ・水 らっきょう酢の半分くらい

☆圧力鍋で作ると、骨が気にならないくらい柔らかくなります。

☆保存が効き、中まで味がしみこんで冷めてもおいしいです。

編 集 後 記

9月21日から秋の全国交通安全運動が始まりました。以前安全確認をしない車が脇道から飛び出し衝突するという怖い経験をしている私は、対向車を見ると「大丈夫？」と一瞬不安になります。車の事故は一瞬に起こり、本当に怖いです。信頼関係で成り立つ交通ルール。みんなが安心して運転できるようひとりひとりが交通安全を心がけましょう。(川島)