



ぽかぽか便り

第20号

平成29年12月25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』

手作り弁当のお届け

佐世ボランティアクラブ四葉会は、11月29日（水）75歳以上の一人暮らしの方と80歳以上の高齢者だけの家庭の方を対象に、見守りを兼ねた配食サービスを行いました。

献立は、地元食材をできるだけ使い、季節感を感じていただけるように工夫しました。当日は、会員の息のあったチームワークで手際よく料理ができ上がり、民生児童委員の皆さんと共に25名の方へ弁当を届けました。訪問先では皆さんがとても喜ばれ、お話もできて温かいお届けになりました。



雲南市保健師による **健康** アドバイス

お肌のお手入れをしましょう！

秋から冬は乾燥する時期です。こたつや、電気毛布・あんかななどの電気寝具を使うことで、肌の乾燥がさらに進んでしまいます。

また、布団に入って体が温まることで、乾燥した肌がかゆくなることもあり不眠症になる方もいらっしゃいます。肌のお手入れをして乾燥を防ぎましょう。



保湿クリームの塗り方のポイント



セラミド*などが配合された保湿クリームを塗りましょう。

- 指関節1つ分のクリームで、手のひら1つ分の広さに塗る。
- 手のひらにクリームを広げ、手の温かさになじませてから塗る。



*セラミド…肌表面の下にある角層で、細胞と細胞の間を埋め、水分をつなぎとめている物質。保水効果が高い。

水道管の凍結を防ぎましょう！



これから厳しい寒さを迎えます。気温がマイナス4度以下になると、水道管は凍結しやすくなり、破裂する恐れもあります。

飲み水、トイレ、お風呂など水ありきの生活にどっぷり浸かっているのです、もしも凍結して水が使えなくなったら一大事です。

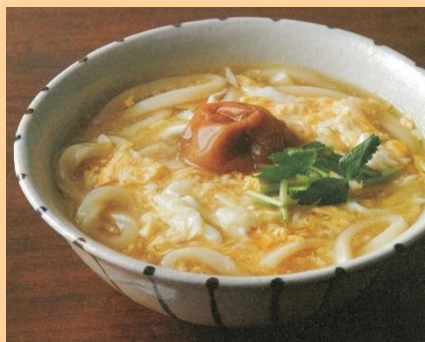
凍らないようにするために

- ・露出した水道管は、保温材・毛布・布などで覆い、その上からビニール袋をかぶせて、ひもかビニールテープで巻きましょう。
- ・長らく家を留守にする場合は、水道メーター横の止水栓を止めましょう。早めに対策をとり、安心して新年を迎えたいものです。

今日の一品

『梅のせ卵とじうどん』

最後にのせた梅干しをくずしながら味わいます。卵のまろやかさと梅の甘酢っぱさが絶妙です。



みつばの代わりに、春菊、ねぎでもいいですよ。

つくり方

- 1 卵は溶きほぐす。みつばは2cm長さに切る。水溶き片栗粉は混ぜておく。
- 2 鍋にAを合わせて中火にかけ、煮立ったらうどんを入れてほぐす。弱火にし、約2分間煮る。
- 3 水溶き片栗粉をもう一度混ぜて回し入れ、大きく混ぜてとろみをつける。溶き卵を回し入れ、ふんわりと固まったら火を止める。器に盛り、梅干しとみつばをのせる。

材 料 (2人分)

・ ゆでうどん	2 玉	
・ 卵	2 個	
・ 梅干し	2 個	
・ みつば	5～6 本	
A	だし汁	カップ 3
	みりん	大さじ 1
	醤油	小さじ 2
	塩	小さじ 1
・ 水溶き片栗粉		
	片栗粉	大さじ 3/4
	水	大さじ 1 1/2

編集後記

今年もいよいよ終わり。あっという間の1年でした。今まで経験したことのない暑さの夏からそのまま冬に突入したような…四季感が崩れた年(?)でもありました。想像できないことがある日突然起き、「今までは……」が通用しない時代到来でしょうか。来年は成年。どうかいいことがたくさんありますように！“ワンダフル”で、皆さんがなにか“ワンステップ”できる年になってほしいワン。良いお年をお迎えください。(川島)