



ぽかぽか便り

第19号

平成29年11月28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』



『みんなが手をつなぎ、楽しく生きていこう!』

平成29年度佐世地区社会福祉大会を10月29日(日)午後1時30分から佐世交流センターで開催しました。今年の長寿表彰は、白寿が4名、米寿が23名でした。出席された方は8名でそれぞれに祝詞と記念品を贈呈し、“これからもお体を大事にしてください!”の思いがいっぱいの温かい拍手が響きました。

また、「大東町の女性の集い啓発部」による『認知症を正しく理解して住みやすい地域づくり』をテーマにした寸劇では、認知症の家族をできるだけ怒らないように介護するお父さんとお母さん、孫は認知症を学校で学びできるだけ優しく接しようとする、徘徊したおじいさんを優しく家に送る駐在さん、そして周りの人に認知症の家族がいることを伝えようと話し合う家族を熱演。

佐世地域では、『認知症の家族がいることが話せる地域づくり』の取り組みを進めていますので、それにマッチしたとてもリアルな内容でした。「我が家に来てみとらいたみたいだったわ!」と感心する人もいました。福祉部の取り組み発表もあり、佐世地区の福祉を改めて考える大会となりました。



雲南市保健師による健康アドバイス

身体を温めましょう!



まだ11月というのにもう冬がやってきたかのようです。
寒い日が続きます。身体を温めて元気に過ごしましょう!

首

を温める



首には太い血管が通っているため、マフラーなどで首を温めると、温かい血管が全身に行きわたり、身体全体が温まります。

腹

を温める



体温が下がると、身体は内臓に血を集めて内臓を守ろうとします。
カイロでおなかを温めると、内臓も温まり、下半身の血流も良くなります。

困った時はすぐ相談するようにしましょう！

一気に冬がやってきました。今年は案外積雪も早いかもしれません。

寒くなると心配なことや困ったことがたくさん起こります。

体調を崩したり、家の周りの除雪ができなかったり、水道水が凍結・積雪による停電・・・このような場合自分ひとりでなんとかしようと頑張らないで、そばの人に相談できるといいですね。

冷蔵庫に「緊急連絡先」が貼ってありますか？電話番号がちゃんと書いてありますか？確認しましょう！連絡簿がない人は自治会の福祉部員に申し出てください。

皆さんの“一番身近な相談員は自治会福祉部員・自治会長・民生児童委員”です。

今日の一品

『白菜の鶏マーボー』



市販の麻婆豆腐
の素を使うと簡単
につくれます。

最後に片栗粉で
トロミをつける前に
豆腐を入れてもいい
いです。

つくり方

- 1 白菜は長さを4等分に切り、軸の下の方はさらに縦に4等分に切る。【水溶き片栗粉】を合わせておく。
- 2 フライパンを中火で熱してごま油大さじ1を入れ、【A】を順に入れて炒める。
- 3 鶏ひき肉、みそを加えてさらに炒め、ざっと火が通ったら、白菜を軸、葉の順にのせて押しながら約2分間焼きつける。裏返してさらに1分間程度焼く。
- 4 【B】を注ぎ、煮立ったら上下を返しながらフライパンを揺すって2分間煮る。【水溶き片栗粉】を回し入れて、とろみがついたら、ごま油適量をかける。

材 料 (2人分)

- ・白菜 約1/4コ
- ・鶏ひき肉 200g

【A】

- ・しょうが（みじん切り） 1/2 かけ
- ・にんにく（みじん切り） 1/2 かけ
- ・豆板醤（トーバンジャン） 小さじ1
- ・みそ 大さじ2

【B】

- ・水 カップ1/3
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4

【水溶き片栗粉】

- ・水 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油

編 集 後 記

インフルエンザの季節がやってきました。人混みの中に出かけるのがちょっと怖くなります。予防のため私は通勤途中車の中で『あいうべ体操』をしています。口を思い切り大きく開け、特に『べ〜』の顔は舌を思い切りだすのですごい形相。誰かに見られたら…でも幸いなことに私が通う道は対向車が少ない！安心して…風邪予防・免疫力アップ・美容効果に努められます。（川島）