



ぽかぽか便り

第22号
平成30年2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』

「は～るよ来い！」…暖かくなれば…

1月～2月は今までに経験したことのない大寒波の襲来で、生活に大きな影響を及ぼしました。私たちは、雪に慣れているとはいえ、今回は違いました。気温はマイナス10度まで下がり、雪かきしようにも氷化した雪は硬くてどうにもならず、水道管は凍結のため破裂するなど、いろいろな被害があちこちで発生しました。寒さがいつまで続くのかと思うと不安で、まるで心も凍りそうでした。

福祉部では、65歳以上の一人暮らしの方に電話で様子を伺いました。「予報がでていたので、前もって食料品、灯油を用意しようよ。」「これくらいはまだ大丈夫だわ。」「水道水はずっと出しようよ。」中には、「そうよりも毎日に困とうわ!」と笑ってお話される方もおられ安心しました。

心待ちにしている春。3月になれば、温かくて心地よい風が吹くことでしょう。心待ち(?)の農作業は、ぼちぼち始めましょう。



雲南市保健師による健康アドバイス

雪かきの疲れをとりましょう!

記録的な大寒波の襲来で、雪かきが大変だったことと思います。雪かきは体中の筋肉を使う作業であり、運動量も大きいです。

しっかり体を動かした後は、筋肉を伸ばしてたまった疲れを取りましょう。



内もものばし

太ももの内側を伸ばします。腰痛に効果があります。

【床で行う場合】



両足の裏を合わせて座り、かかとをお尻の方に引きつける。

【椅子で行う場合】



両手を使ってゆっくり外側に開脚する。

・のばす体操は5～10秒、息を止めないで行いましょう。

・伸びている筋肉を意識すると効果的です!

*佐世のびのび体操より抜粋

今日の一品

『牛小間肉と白菜の煮浸し』

ほうれん草でもいいですが、今、青菜は高いので、白菜だけでもOKです。



材 料 (2~3人分)

・白菜	大きめの葉 3~4枚
・小松菜	1~2株
・牛小間肉	100g
・細ちくわ	2本
・油揚げ	1枚
・めんつゆ (2倍濃縮)	1/3カップ
・水	2/3カップ
・砂糖	大さじ1
・しょう油	小さじ1

つくり方

- 1 白菜は、白い部分と柔らかい歯の部分に分ける。葉はざく切りにし、白い部分は5cmに切って更に短冊状に切る。小松菜も茎と葉に分けて切っておく。
- 2 フライパンに白菜の白い部分を敷きつめる。(まだ火はつけない。) 小松菜の茎も入れる。
- 3 輪切りにした細ちくわを加える。
- 4 固まらないようにひろげながら牛小間肉をのせる。
- 5 砂糖大さじ1を牛小間肉にふりかける。
- 6 細かく切った油揚げを牛小間肉の上のにのせ、白菜の葉、小松菜の葉も全部のせる。
- 7 めんつゆと水を加え、ふたをして強火で5分煮る。できるだけ途中でふたをあけないように。
- 8 5分後、全てのグザイに火が通ったら、しょう油を加えてひと混ぜし、味を均一にする。
- 9 味をみてしょう油や塩で調味してできあがり。



編集後記

その日は大雪のため学校も休校。朝車で緊張しながらゆっくり出かけていると、車が1台変なところで駐車。交差した際、寄り過ぎて脱輪したとのこと。とてもお気の毒でした。2人で立ち話をしていると、上の家から高校生の女の子がコーヒーを持って出かけ「どうぞ！」と差し出します。その人は笑顔いっぱいでお礼を言われます。「すごいねえ・・・あったかいコーヒーだねえ。」と感動。後で聞くと、その時大人は誰もいなく、女の子の考えで用意したとのこと。佐世の地でこんないい場面に出会えて最高の気分になりました。困った時こそ、人の情が身にしみます。まさに“ぼかぼか”気分になりました。(川島)