



ぽかぽか便り

第23号

平成30年3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』

いろいろなことに気づいた2年間・・・

第4回福祉部会を3月16日（金）開催し、4グループに分かれて2年間の活動をふりかえりました。目標である『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』に向かって進んでいると感じている人がほとんどの福祉部員さんの実感でとても素晴らしいことと思いました。

重点活動のひとつである“ぽかぽか便り”をひとり暮らしの方に毎月お届けする見守り活動は、声がかけやすくなり良かった。また訪問した時お話をすると長くなるが嬉しい、声掛けしても返事がないと心配になる、相談を受けるようになって嬉しい、便りの料理・クイズが喜ばれる…などいろいろな意見が出されました。

自治会福祉部員さんの多くは、「福祉担当をして良かった。」という感想をいただき、活動を通して学びが多かった2年間でした。



雲南市保健師による健康アドバイス

すいみん 質のよい睡眠をとみましょう！



「春眠暁を覚えず」という言葉はよく知られています。
春の夜は短く、また気候も良いのでついつい寝過ぎしてしまうという意味です。
睡眠は季節での変化もありますが、年を重ねることでも変化していきます。
質の良い睡眠を心がけましょう。

高齢になると変化する睡眠

- ①若いころに比べ早寝早起きになる。
- ②睡眠が浅くなる。

質の良い睡眠のために

日中は活動的に過ごし、眠気が来たら寝床に入きましょう！

*高齢者ほど寝床に入っている時間が長いと言われています。

眠気がないのに寝床に入る、うつらうつらしている時間が増えて、睡眠の満足度が低下します。



解答

9㉔ 8 I ①

今日の一品

酒の肴にピッタリ！居酒屋気分を味わって…

『ねぎの肉巻き焼き』



材 料 (2人分)

・ねぎ	2本(300g)
・豚バラ肉(薄切り)	6枚(160g)
・サラダ油	少々
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・レモン(半月形に切る)	2切れ

つくり方

- 1 ねぎは長さを3等分に切る。斜めに浅い切り目を3～4本ずつ両面に入れる。
ねぎ1本に豚肉1枚を斜めに巻きつける。残りも同様に作る。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、1を巻き終わりを下にして並べ入れる。
フライパンより一回り小さめのふたを直接のせ、3～4分間焼く。焼き色がついたら返し、再びふたをのせて2～3分間焼く。途中脂が出てきたらペーパータオルで拭く。
※ふたを直接のせると肉がフライパンに密着してこんがり焼けます。
- 3 ふたを外して、塩、こしょうをふり、取り出して食べやすく切る。器に盛ってレモンを添える。
(なくても良い。)



ひらがな計算に挑戦してみましょう！

①じゅうにひくはちたすよんたすご＝

②ろくたすじゅういちひくさんひくはち＝



編集後記

3月はいろいろなサロンに参加させていただきました。サロンは、出席される方が違えばそれぞれ雰囲気も違い、参加させていただいてとても楽しいです。どんなお話が聞かれるのだろうか、どんなことをされるのかと楽しみに出席されている皆さんの気持ちが伝わってきます。お茶菓子をつまみながらの情報交換、運動や脳トレ…家ではできないことが、ここでは楽しくできます。担い手の方が準備・運営されているからこそできるサロン。出かけてみると楽しいことがいっぱい。多分4月のサロンはお花見？季節を感じ、花をめでながら、皆さんと一緒に楽しみください。(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世1385-3 電話・FAX (0854) 43-2110 有線2712-01