



ぽかぽか便り

第25号

平成30年5月29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』



サロンに出かけてみましょう！

田んぼでは、ほぼ田植えが終わり、田園風景がきれいに広がってきました。それぞれの田んぼでしっかり根をはり、青々としてきた苗を見ると、“生長しよう”とする生命力を感じます。田植えが終わったとはいえ、農作業は休む間もなく相変わらずの忙しさと思いますが、体調に合わせて無理なく作業を進めてください。

さて、このところで各自治会ではサロン(お茶飲み会)が始まっています。自治会の集会所に出かけ、皆さんと顔を合わせて、おしゃべりを楽しみませんか？体操やゲームなど家ではできないことが、皆さんと一緒に楽しくできます。出かけるだけでも健康につながります。きっと、ためになる、いいお話が聞かれますよ。

雲南市保健師による健康アドバイス



6月 結核・肺がん検診のご案内



次の日程で結核・肺がん検診（胸部レントゲン撮影）を実施します。お住いの近くの会場を検診車が巡回しますので、ぜひ受診しましょう。

	時 間	場 所
6月25日 (月)	13:10～13:30	佐世交流センター
	13:40～14:05	狩山公会所
	14:15～14:30	宮上集落振興会館



＊ 西阿用、後谷地区の検診日は10月5日（金）です。



【対象者】40歳以上の雲南市民の方

【料 金】レントゲン検診 300円

かくたん
喀痰検査 600円

(50歳以上でたん
痰の検査が必要な方)

- ・無料クーポン対象者
- ・70歳以上の方
- ・生活保護世帯の方
は無料です。

今日の一品



『にらしょうゆ』

～細ねぎをのせる感覚で、何でも使ってみてください。～

材料と作り方（作りやすい分量）

1. にら1ワ（100g）は小口切りにする。

2. 保存容器に入れ、
しょうゆ・・・カップ1/2
水・・・大さじ2
を加えて混ぜる。

☆冷蔵庫で保存し、2週間をめどに使いきる。

☆ごま油などの油を混ぜても良い。



お豆腐に
かけて食べ
るとおいし
いですよ。

※にらは、疲労回復によいアリシンや、ビタミンなどが豊富で、栄養もたっぷりです。

※根元の白い部分が一番甘いので、余さず使いましょう。

クイズ

3つのヒントをもとに、関係する「単語」を当てましょう。

- | | | | |
|---|------------|---|----------------------|
| 1 | 国技・一本・畳 | → | <input type="text"/> |
| 2 | 100人・カード・歌 | → | <input type="text"/> |
| 3 | 番台・石けん・洗面器 | → | <input type="text"/> |
| 4 | 男児・端午・吹き流し | → | <input type="text"/> |

編集後記

振興協議会の職員は4月からメンバーが変わりました。机が1つ増え、事務室の環境が変わり、人も変わり、雰囲気が変わりました。当初は違和感がありましたが、すぐにその環境にも慣れ、楽しく仕事をしています。地域みなさん、また気安く交流センターにお立ち寄りください。お待ちしております。（川島）