



ぽかぽか便り

第27号

平成30年7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』

酷暑お見舞い申し上げます。

今まで体験したことのない暑さが続いています。

身近なところでも「この間、熱中症になってねえ…。」という声を聞くようになりました。とにかく熱中症にならないために、気をつけた上にも気をつけましょう。もし体調がいつもと違うと感じたら近くの人に声をかけましょう。

◎もしもの時に備えて、「緊急連絡先票」が家庭の冷蔵庫に貼り付けてあるかどうか確認しましょう。

緊急連絡先
(火事・救急車 119) (警察署 110)

[illegible]

雲南市保健師による「まめで元気！」

手洗いで食中毒を予防しましょう！

手についた食中毒の原因となる細菌やウイルスは、調理中いろいろな食材や調理器具などに触れることで広がります。

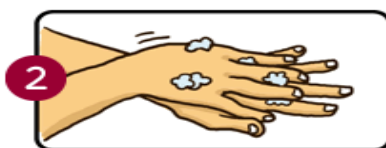
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



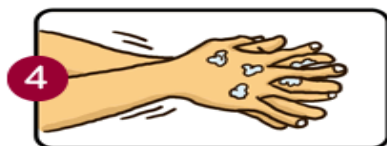
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹼で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

解答

①-3 ②-2 ④-1

『きんぴら汁』



ごぼう・にんじんがあれば
きんぴらごぼうが定番です
が、たまには汁物はいかが
ですか！

暑い時に熱いもの…夏バ
テ予防になりますよ！

材料（2人分）

ごぼう・・・・・・・・1/4本（40g）
にんじん・・・・・・・・1/4本（30g）
木綿豆腐・・・・・・・・1/4丁（約80g）
だし・・・・・・・・カップ1 1/2
七味とうがらし・・・適量
●ごま油・みそ

作り方

- 1 ごぼうの皮をこそげ取ってささがきにし、水に5分間ほどつけてざるに上げる。にんじんは、5mm厚さの半月切りにする。
- 2 鍋にごま油大さじ1/2を熱し、1をいためる。油が回ったらだしを注ぎ、10～20分間煮る。
- 3 野菜が柔らかくなったら、豆腐を手でくずしながら加え、みそ大さじ1を溶き入れる。器に盛り、好みで七味とうがらしをふる。

身体に関するクイズ

■血液が体内を流れる速さはどれくらいでしょう？

- ①自転車（時速10km） ②バイク（時速40km）
③自動車（時速80km） ④新幹線（時速210km）

■脳の重さはどれくらいでしょう？

- ①じゃがいも1個 ②キャベツ1個 ③スイカ1個

■筋肉は何歳までできるでしょう？

- ①20歳 ②45歳 ③70歳 ④無限



編集後記

我が家の畑の野菜が、この暑さで日に日に弱々しくなってきました。里芋の葉は緑から茶色に変わりそう…水を欲しがっている野菜たちの声が聞こえてきますが、どうにもこうにも応えることができません。野菜たちには悪いのですが、野菜よりもわが身！ひらきなおるしかないこの暑さです。（川島）