



ぽかぽか便り

第26号

平成30年6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』

「楽しみに待ったよ…」～ひとり暮らし高齢者のみなさまとの交流会～



6月27日(水)佐世ボランティアクラブ四葉会は、75歳以上のひとり暮らしの人と、昼間ひとり暮らしの人を対象に交流会を開催し、24人の出席がありました。

久しぶりに会って話をして、にぎやかに食事をして、自己紹介やゲームをし、懐かしい歌を歌い、あっという間に時間が過ぎました。「久しぶりに楽しい時を過ごしたわ。」
「どれもおいしかったわ。」という言葉がたくさんいただき、「まめでね…」と再会を楽しみにお別れしました。



雲南市保健師による「まめで元気！」

熱中症に注意しましょう！

梅雨に入り蒸し暑くなってきました。気温が高い日だけでなく、湿度が高い日も熱中症に注意が必要です。熱中症の症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう！

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う
- ☆重症になると
 - 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



熱中症の予防のポイント

<暑さを避ける>

- 室内では…
 - ・扇風機やエアコンで温度を調節する。
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
 - ・室温をこまめに確認する。
- 外出時には…
 - ・日傘や帽子を着用する。
 - ・天気の良い日は、日中の外出を避ける。など

<こまめに水分補給する>

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

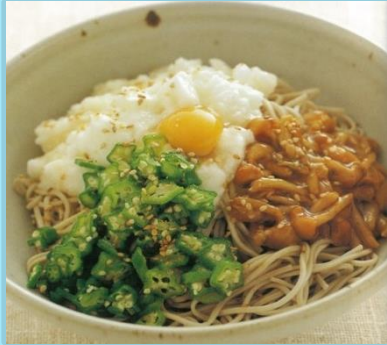


今日の一品



『オクラとろろなめこそば』

めん類が食べたかったら食物繊維が豊富な“そば”がおすすめです。



粘りのある長芋は、袋に入れてたたけば、する必要もなく楽。歯触りもよい。

材料（2人分）

そば（乾）・・・・・・・・150g
オクラ・・・・・・・・6本
長芋・・・・・・・・200g
なめこ・・・・・・・・1袋
卵の黄身・・・・・・・・1コ
白ごま・・・・・・・・少々
① めんつゆ（ストレート）・・180ml
 柚子こしょう・・少々

作り方

- 1 長芋は皮をむいて、ポリ袋に入れてすりこ木などで叩いてつぶす。オクラは塩少々でもんで、熱湯でサッとゆでて小口切りにする。なめこは熱湯でサッとゆでて、ざるにあげる。①を混ぜ合わせる。
- 2 そばは袋の表示時間どおりにゆで、ざるにあげ、流水で洗い、水けをきる。
- 3 器に2を盛り、1を彩りよくのせる。中央に卵の黄身だけを落とし、白ごまを散らし、混ぜ合わせた①を回しかける。

クイズ

3つのヒントをもとに、関係する単語を考えましょう。

①祝日 ・ 12 ・ めくる

②()広舌 ・ ()大息 ・ 八百()

③ことば遊び ・ ん ・ 最後の文字

編集後記

突然つれあいが入院されることになった 2 人暮らしの家庭…今まで家事一切を任せていた男性の方は何をどうしていいのかわからず、どこに何があるかもわからなく、とても困り…その様子を見かねた隣の男性…毎週火曜日夕食を届けることに…自分がしてあげられることはこれくらいとのこと。困った時はおたがいさまとはいえ、ありがたいことです。困っている人にできることをしてあげる…この気持ち、持ち続けたいですね。(川島)

解答

6 2 6 7 - 8 2 2 - 1 2 1 4 - 1