



ぽかぽか便り

第29号

平成30年9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』

『笑う門には福来る』 ～大いに笑いましょう～

福祉部では、福祉部員の健康を願い部会の最初に、“佐世のびのび体操”を行っています。最後の「わっはっはっは・・・」の笑いは、恥ずかしさが少しありますが、NK細胞（癌細胞やウイルスをやっつける）が活発化するぞ！身体の免疫力がアップするぞ！…と思えば恥ずかしさもなんのその、おもいきり笑えます。最初はおかしくなくても皆さんと一緒にだと本当におかしくなるから不思議です。

夜8時ごろ、時々ページング放送からも流れてきます。

各自治会にはCDもあります。自分自身の健康のため、日頃から意識して身体を動かすといいですね。

サロンに出かけ皆さんと一緒に身体を動かすと楽しくできて効果的です。



雲南市保健師による 「まめで元気！」



10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。お住ま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。

期 日	時 間	場 所
10月5日 (金)	13:10～13:25	日南公会所
	13:35～13:45	本郷 女鹿田積二様宅前待避所
	13:55～14:05	師弟公民館
	14:20～14:35	後谷公民館



【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

喀痰検査 600円

(50歳以上で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。

『翡翠(ひすい)スープ』



単なる汁が、一品
加えたり調味料を変え
たりすることでボリュー
ム・栄養アップに！

材料（2人分）

ほうれん草・・・・・・・・・・100g
しめじ・・・・・・・・1/2パック（50g）
絹ごし豆腐・・・・・・・・約 1/4 丁（80g）
にんにく（みじん切り）・・小さじ 1/2
しょうが（みじん切り）・・小さじ 1/2
① 水・・・・・・・・・・カップ 1 1/2
 顆粒チキンスープの素（中国風）
 ・・・・・・・・・・小さじ 2/3
●ごま油・塩・かたくり粉

作り方

- 1 ほうれん草はゆでてみじん切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。豆腐は一口大に切る。
- 2 鍋にごま油大さじ 1/2、しょうが、にんにくを入れて中火にかける。香りがたったら、しめじ、①を加えてサッと煮る。
- 3 ほうれん草、豆腐、塩小さじ 1/4 を加える。かたくり粉大さじ 1 を水大さじ 2 で溶いて回し入れ、とろみをつける。器に盛り、好みでごま油少々をたらす。

脳活クイズ

足して、漢字をくみたてましょう。

- 1 田 + 心 = ? ()
- 2 口 + 井 = ? ()
- 3 口 + 口 + 口 = ? ()
- 4 マ + 田 + 力 = ? ()
- 5 十 + 十 + 目 + 一 + 八 = ? ()

編集後記 稲の刈り取りが終わり、黄金色の田園風景が一変し秋の深まりを感じるようになってきました。収穫の秋…一番うれしい時期ですよ。でも今年はことのほか、いのしし、ヌートリアなどで頭を抱えられた人が多かったのではないのでしょうか。「案外大丈夫かもしれない」と手を抜こうとすると…後の祭り…鳥獣に荒らされると“ほんに、よ～に”心が折れてしまいます。常に鳥獣対策を考える農業が求められるようになりました。大変な時代です。鳥獣と人間との知恵比べ。誰か簡単にうまく捕獲できる方法考えて～！（川島）