



ぽかぽか便り

第30号

平成30年10月26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』

『みんなが手をつなぎ、楽しく生きていこう！』

9月29日（土）佐世地区社会福祉大会を開催しました。今年度白寿（大正9年生まれ）の方は2人、米寿（昭和6年生まれ）の方は14人でしたが、ご本人の出席がなく、直接お話が伺えなかったのはとても残念で寂しかったです。

福祉活動の取り組み発表では、田中美鈴さん（神代）が『サロンの取り組みについて』と題して、今年度やっと立ち上げるに至った経緯と自治会に対する思い、今後への期待などについて、続いて大東中学校1年生の林姫菜子さん（中筋）が夏休み中に開催された『雲南市サマーボランティアスクールに参加して』と題して、他人の思いに気づき自分たちにできることは何かについてお話していただきました。

また、「大東町の女性の集い」のみなさんによる認知症に関する寸劇は、笑いの中に自分の生活を重ねるほどの現実味を帯びた内容でした。

最後は懇親会で交流を深め、安心して暮らせる地域づくりを改めて願う大会となりました。

雲南市保健師による 「まめで元気！」

大腸がん検診を受けましょう



11月30日（金）まで、郵送大腸がん検診の容器販売を行います。
自宅でする簡単な検査です。1年に1回は大腸がん検診を受けましょう。

＊検診容器の提出は11月になってからです。

10月中旬に提出すると、検査ができませんので、ご注意ください。

■ 取扱い場所 ■

- ・雲南市役所 健康推進課（市役所1階）
- ・大東総合センター 市民福祉課
- ・佐世交流センター など

年度末年齢	検診料金
40歳～69歳	500円
70歳以上	無料

症状が出てからではがんが進行していることが多いため、元気な時から大腸がん検診を受けましょう。



＊無料クーポン対象の方は無料です。
対象年齢の方にはすでにクーポン券を送付しています。

解答

11月15日、20日、25日、12月1日、5日、10日、15日、20日、25日、1月1日、5日、10日、15日、20日、25日、2月1日、5日、10日、15日、20日、25日、3月1日、5日、10日、15日、20日、25日、4月1日、5日、10日、15日、20日、25日、5月1日、5日、10日、15日、20日、25日、6月1日、5日、10日、15日、20日、25日、7月1日、5日、10日、15日、20日、25日、8月1日、5日、10日、15日、20日、25日、9月1日、5日、10日、15日、20日、25日、10月1日、5日、10日、15日、20日、25日、11月1日、5日、10日、15日、20日、25日、12月1日、5日、10日、15日、20日、25日



しょうがは健康効果が
高く、身体を温めたり、殺
菌効果、胃を健康に保つ
効果などがあります。

『しょうがご飯』

- 材料（4人分）**
- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
 - だし汁（または水）・450～500ml
 - しょうが・・・・・・・・・・・・40g
 - 油あげ・・・・・・・・・・・・1/2枚
 - 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 - みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - 昆布・・・・・・・・・・・・1枚（10cm角）
 - いり白ごま・・・・・・・・・・・・大さじ1

- 作り方**
- 1 しょうが 25g位をみじん切りにし、油あげは横半分に切って、せん切りにする。
 - 2 しょうが15g位をせん切りにする。
 - 3 炊飯器に洗った米を入れ、だし汁、薄口しょうゆ、みりんも入れる。（2合の目盛になるまで水を入れる。）
 - 4 1のしょうが、油あげを加え、最後に昆布をのせてスイッチを入れ、炊き上がったたら昆布を取り出す。
 - 5 シャキシャキした食感を味わうため、炊き込んだ後にせん切りにしたしょうが2を入れて混ぜる。
 - 6 器に盛り付け、白ごまを指先でひねりながらかける。

脳活クイズ

下の文字の順番を変えて組み合わせると、2つの単語ができあがります。空欄に書き入れましょう。

1 ごぱりるいっぴなん
ヒント:果物

2 たいすこれんだ
ヒント:野菜

3 こぞういはすんれきい
ヒント:家電

編集後記 朝夕冷え込むようになりましたね。こたつ大好き人間の私は、出し初めのこの時期がとても大好きです。こたつにあたると体の芯まで温かくなり、何とも言えずいい気持ちになります。座っているとその内横になってしまい、そうなる目が閉じてきて…いつかいい眠りについてしまいます。「また寝てしまった！」と寝ていた時間を惜しんで後悔すること度々…でもいいかあ…人生あせらず、休みながらゆっくりマイペースで進もう！（川島）