



ぽかぽか便り

第32号

平成30年12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』

「どげすうだら・・・」困った時には・・・



12月17日（月）自治会正副福祉部員、民生児童委員が出席して第3回福祉部会を開催しました。その中では、昨年度を思い起こし、大雪・異常低温の場合など冬場に予想される困りごとについて自治会でどのような対応ができるのかを、民生児童委員の担当自治会に分かれて話し合いました。特に一人暮らしの方、高齢者のみの世帯の方などの気持ちはどうなのか、自分たちにできることとできないことはどんなことなのかを考え、真っ先に連絡をとろうと話し合いました。

もし困られたときには、自治会の福祉部員か自治会長、または民生児童委員に相談してください。年末は猛烈な寒波が訪れるようです。厳しい寒さになろうかと思いますが、どうか良いお年をお迎えください。

雲南市保健師による 健康コーナー

——転倒を予防しましょう！——



転倒による骨折は、寝たきりの原因として大きなものです。特に女性は、閉経後に骨がもろくなりやすく、折れやすくなりますので、注意が必要です。転びやすいところを「ぬ・か・づけ」と覚えて、転ばないように意識してみましょう！

転びやすいところはどこ？

ぬ れている所は滑りやすい

か いだん・段差がある所に
さしかかったら、ゆっくり慎重に

片づけ していない部屋はつまづきやすいので、
よく歩く場所だけでも、整理整頓を



雪の時期は、道路の凍結に注意！

こたつのコードは引っかかりやすい！



参考：日本転倒予防学会ホームページ

解答

問1：決勝→内側→和気→期待 問2：注意→一部→舞台→市場

今日の一品



冬の定番

『おでん』



「おでんといえばコンビニ」という人が多いのではないのでしょうか？

大根をレンジでチンすることで、簡単に早くできます。

作り方

- 1 大根は皮を厚めにむき、輪切りにする。
水に通し、ぬれたまま容器に重ならないように並べ、電子レンジで6～7分加熱する。
- 2 鍋に水とスープの素（市販）を入れて煮立たせる。好みに醤油、塩、みりん、砂糖などで味をととのえる。
- 3 大根、鶏肉（牛すじ）、玉ねぎ、卵、こんにゃくの材料を入れる。【好みに油揚げ、竹輪などの練り製品、人参、じゃがいも、里芋、昆布など】
- 4 好みの味になるまで煮る。
- 5 皿に盛ったら完成。

安心・安全な食材、自分好みの味でどうぞ！

脳活クイズ

二字熟語の読みを使って『人生』⇒『井戸』のように、しりとりをしましょう。
左から順にうまくつながるよう、4つの札を並べ並べ替えてください。

問
1

内側

和気

期待

決勝



問
2

一部

注意

市場

舞台



編集後記 1年で一番忙しい師走とはいえ、今は1年中あわただしい感じです。“ここうそどがなくおっちょこちょい”の私は、「急ぐときはゆっくり」と自分に言い聞かせるのですが、性格、気質はなかなか変わるものではありません。なので失敗、まちがいの多い…そんな私ですが、皆さんに助けていただいて今年もなんとか無事過ごせました。本当にありがとうございました。（川島）