



ぽかぽか便り

第33号

平成31年1月25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』

穏やかな1年になりますように・・・

新しい年を迎えました。あなたにとって良い年でありますように。

今年は亥年。亥年といえば、なぜか大災害や大事件が多く発生している年回りですが、どうかそうならないようにと願いたいものです。

また、今年は元号が「平成」から「〇〇」に変わる幕開けの年でもあります。これを機に何かが変わるのではないかと、なぜか期待する思いが膨らんでいきます。

どうかあなたにとりまして、良い出会いがあり、いいことがたくさんありますようにとお祈りいたします。



雲南市保健師による 健康コーナー

— 血圧測定の方法 —

冬場は気温が下がり、血圧が上がりやすくなっています。

家庭でも定期的に血圧を測り、自分の体調の目安としましょう。

☆上腕血圧計を選びましょう。

- 朝と晩に測定
朝の測定：起床後 1 時間以内・
(朝食前・服薬前)
晩の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2 分椅子に座ってから測定
- 原則、朝・晩とも 2 回測定し、その平均を取る

< 高血圧の目安（家庭での血圧測定） >

上の血圧：135mmHg 以上、

または 下の血圧：85mmHg

厚手の服は脱ぐ

背筋を伸ばす

腕帯の中心は
心臓と同じ高さ



参考：日本高血圧学会

解答

㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



狩山サロンで1月20日(日)行われた災害時に役立つ料理レシピです。

講師：雲南市食生活改善推進協議会大東支部
富山邑子さん
勝部智子さん



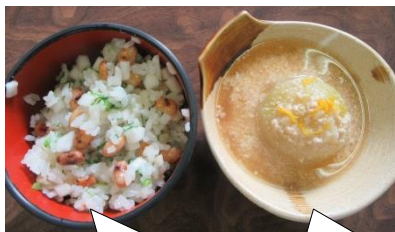
先ず最初に、みんなで行った作業

- ①玉ねぎの皮をむく。
- ②ぽり袋に玉ねぎ1個とだしの素(小さじ1/3)を入れる。
- ③鍋などに水を入れ、その中に②を沈め、水圧で袋の空気を抜き、袋の上部を固く縛る。

～これ以降はお任せして、佐世のびのび体操などをして待ちました。～



- ④水の入った鍋に③の袋を入れ、火をつける。
- ⑤沸騰したら、中火にし、柔らかくなるまで50分程度そのまま加熱する。
- ⑥別の小鍋に鶏ひき肉35gとだし汁30cc、酒、薄口醤油、砂糖を入れ、中火にかけ、菜箸で混ぜながらひき肉に火を通す。
- ⑦ゆでもち麦(なくても良い)と柚子のしぼり汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に玉ねぎを汁ごと盛り、そぼろあんをかけ、柚子の千切りを散らす。



炒り大豆とかぶのご飯

玉ねぎのそぼろあんかけ

食べた感想

「玉ねぎがいわ～！柔らかくていい味だねえ。」「見た目品があってお客さんに出してもいいわ。」「もち麦なんて初めて食べたわ。(全員が初めて)」「柔らかくて食べやすい。そげん噛んでもいいし。こりゃいいわ！」など、とても好評でした。

脳活クイズ

難読漢字です。いくつ読めますか？

- ①達磨 ②河馬 ③水仙 ④啄木鳥 ⑤自然薯 ⑥古希 ⑦鼯鼠

編集後記 今年に入って積雪がなく気温も氷点下まで下がらず、寒がりの私にとってはとてもありがたい天候。でも農作業的には水不足や雑草がはびこり害虫が多いなど、余分な手間がかかったり心配が多くなりそう。都合のいいことばかりはないようです。…春はそこまで来ました。(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世1385-3 電話・FAX (0854) 43-2110 有線2712-01