



ぽかぽか便り

第35号
平成31年3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』

やっと **春** が実感できるようになりました・・・

見事に咲き誇った河津ざくらからバトンタッチをしてソメイヨシノのつぼみが膨らんできました。日に日に桃色が濃くなります。花が開く前はとても心がうきうきします。今年もいいお花見ができそうですね。

田畑では農作業をする人を多く見かけるようになりました。今までが寒かったので、「何から始めようか?・・・」とあわただしい気持ちの人も多いと思いますが、くれぐれも無理をしないで少しずつ身体が慣れるようにぼちぼち励んでください。

配食サービス事業のお知らせ

地域の弁当業者により作られた弁当を、配食ボランティアの協力のもと、ご自宅へ定期的にお届けし、食の自立を促し、併せて見守りや声かけを行う安心・安全な地域生活を支援することを目的にしたサービスです。

利用できる方	概ね65歳以上の高齢者世帯等で、配食による定期的な訪問（見守り）により、安心な地域生活を希望される方
実施日	月曜日から金曜日まで （ただし、祝日は休み、その他休止日 8/13～8/15、12/28～1/4）
利用回数	週1回以上、夕食のみ
利用料	1食540円（税込）

※申し込み及びお問い合わせは、雲南市社会福祉協議会 大東支所（電話 43-5610）
または佐世交流センター（電話 43-2110 有線 2712-01）までお願いします。

脳活クイズ

■の部分に同じ部首を入れて熟語を完成させましょう。

① ■ 関 + ■ 骨 + ■ 由

③ ■ 市 + ■ 末

② 豆 ■ + 丁 ■

④ 加 + 沙

解答

添添① 犴犴③ 頁頁② 畎畎④

雲南市保健師による 健康コーナー

まめに毎日を過ごすために

—— 高血圧 に注意しましょう！② ——

★高血圧に関する〇×クイズの第2弾です。

問題 1

タバコは血圧を上げるが、アルコールは血圧を下げる。

答え



アルコールを飲むと血行が良くなり、一時的には血圧が下がりますが、時間がたつと血圧を上げる作用があります。
お酒の飲み過ぎに注意しましょう。



アルコールには、身体の水分を外に出す働きがあります。
お酒を飲むと、血液中の水分が失われてドロドロ血液になり、押し流す力（血圧）をより強くする必要があります。

＜お酒の適量めやす＞

ビール：500ml 日本酒：180ml（1合）

焼酎：160ml



今日の一品 いかの 塩炒め



定番の煮つけもいいけれど、いかのうまみがシンプルに
味わえ、手早く調理できる炒
め物はいかがですか？

材料(2人前)

するめいか・・・(小)2 はい(400g)
サラダ油・・・大さじ2
塩・・・小さじ 1/4～1/3
こしょう・・・少々
レモン(半月方に切る)・・・2 枚

作り方

- 1 いかはワタごと足を抜いて軟骨を除き、水で洗う。胴は1.5～2cm幅の輪切にし、足は2本ずつに切り離す。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で約 1 分間炒める。いかの色が変わったら塩、こしょうをふる。器に盛り、レモンを添える。

編集後記 早いものでもうすぐ4月。新年度を迎えます。お便りをお読みいただくことで皆様の心が少しでも“ぽかぽか”になっていただけたらと願い、来年度も福祉部員が皆様にお届けします。要望など何でもいいですのでご意見をお待ちしています。(川島)