

ぽかぽか便り

第36号

平成31年4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』

新年度になり福祉部では、部・全体総会を経て事業・予算が承認され、事業がスタートいたしました。重点事業の一つである『見守り活動』では、60歳以上のひとり暮らしの方を対象にぽかぽか便りをお届けしていましたが、今年度からは75歳以上だけの方のご家庭にも自治会福祉部員がお届けさせていただきます。

毎月お便りを持って伺うことになりますのでよろしくお願い
いたします。

お便りをとおして、“ほっこり”したり“心がぽかぽか”になっていただけだと思います。



雲南市保健師による 健康コ－ナ－

『成人健診（検診）』を受けましょう！

平成31年度の市が行う健診のご案内「成人健診（検診）のしおり」が4月末～5月初めに各世帯へ配布されます。

ひもを通して1年間保管し、健診の予定を立てる際にご活用ください。



「まめなかね川柳」の募集をしています。詳しくは裏表紙をご覧ください！

今年度から佐世地区を担当させていただきます。
よろしくお願いします。



原 ^{あすさ} 亜寿沙 保健師

*H31 年度版は 水色です。

*各種健診（検診）に関するお問い合わせは、
雲南市健康推進課 ☎0854-40-1045

または

保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095へ
お願いします。

解答

1; ③ 2; ① 3; ② (日南、後谷)



火を使わないので安心。早く作れます。



材料(2人前)

乾燥ひじき	10g	A	砂糖	大さじ1
うす揚げ	2枚		しょう油	小さじ4
人参	1本		酒	小さじ2
			ごま油	小さじ2
			水	120ml

作り方

- 1 乾燥ひじきを水で戻します。
- 2 うす揚げと人参は細切りにします。
- 3 耐熱ボウルにAを混ぜ合わせ、ひじき、うす揚げ、人参を入れてラップをし、600wのレンジで6分間加熱して完成。

佐世クイズ に挑戦しましょう！

- 1 2019年度佐世小学校の全校児童は89人。今年の1年生は10年ぶりに
多人数です。入学児童は何人でしょう？
①12人 ②15人 ③20人
- 2 2019年度佐世幼稚園では、年少組へ1人の入園がありました。かわいい
お友達が増えましたが、全園児は何人でしょう？
①5人 ②11人 ③18人
- 3 今年度小学校児童がいない自治会はいくつあるでしょう？
①1 ②2 ③3



編集後記 平成最後の便りになりました。いよいよ『令和』の時代が始まります。私の中では何がどう変わるわけでもなく、頭の中は、田植えのこと、野菜作りのこと、1日3回の献立のこと…で追われることでしょう。大きな楽しみはなくても少しずつ仕事をこなしていける喜び…当たり前のこと…これが今は一番の喜びと感謝する毎日です。(川島)