



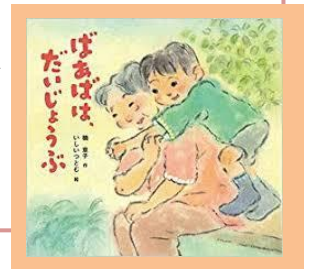
# ぽかぽか便り

第37号  
令和元年5月27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』

5月16日（木）自治会福祉正副部員、民生児童委員による第1回福祉部会を開催しました。その中で認知症を正しく理解するため、DVDと『ばあばは、だいじょうぶ』の絵本を見ました。認知症の方との接し方や尊厳を傷つけない言葉かけを具体的に知り、また病気が進行する様子やそれに伴う本人や家族の思いにも触れ、とても胸が熱くなりました。

認知症の人に限らず、相手を尊重した温かい言葉かけや関わりが誰にでもできると、『自分らしく安心して暮らせる佐世』に近づけることでしよう。



## 雲南市保健師による 健康コーナー

『結核・肺がん検診』を受けましょう！

次の日程で結核・肺がん検診（胸部レントゲン撮影）を実施します。お住いの近くの会場を検診車が巡回しますので、ぜひ受診しましょう。

日時	時間	場所
6月24日(月)	13:10~13:30	佐世交流センター
	13:40~14:05	狩山公会所
	14:15~14:30	宮上集落振興会館

\*10月28日（月）は西阿用、後谷を巡回します。



【対象者】40歳以上の雲南市民の方

【料金】レントゲン検診 300円

かくたん  
喀痰検査 600円

(50歳以上で痰<sup>たん</sup>の検査が必要な方)

- 無料クーポン対象者
  - 70歳以上の方
  - 生活保護世帯の方
- は無料です。



事前予約は不要です。当日直接検査会場へお出かけください。  
詳しくは成人健診(検診)のしおりP2、P14をご覧ください。



フライドポテトとフライドチキンが簡単に一度にできます！

## 今日の一品

新じゃがいもと鶏肉の  
オリーブ油揚げ焼き



### 材料(2人前)

新じゃがいも	小 4~5 個	A	細ねぎ	5 本
鶏もも肉	1 枚(250g)		カレー粉	小さじ 1/2
			砂糖	小さじ 1/2
			塩	小さじ 1/2
オリーブ油	適量			
小麦粉	適量			
レモン(くし形に切る)…なくてもよい				

### 作り方

- 1 じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま普通サイズは 8 等分、小さ目サイズは 4 等分のくし形に切る。細ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ 1 を入れ、じゃがいもを断面を下にして並べ、強めの中火に 2 分間かける。
- 3 鶏肉は 8 等分に切って小麦粉適量をしっかりまぶし、2 の隙間に入れる。オリーブ油大さじ 3 を鶏肉にかけて、2 分間焼く。焼き色がついたら返して中火にし、3~4 分間焼く。
- 4 3 をボウルにとり、A をまぶす。器に盛り、好みでレモンを添える。

きょうの料理ビギナーズより

## 脳活運動 に挑戦しましょう！

- 1 声に出しながら、手も一緒に動かしましょう。ゆっくり行います。

「ぐー」「ちょき」「ぱー」

- 2 同様に繰り返し行います。

「ぐー」「ちょき」「ぱー」「ぱー」「ちょき」「ぐー」

順番が違うとちょっと  
難しくなります。



【声をだしながら手指を動かして刺激することが脳の活性化につながります。】

**編集後記** このところ悲惨な交通事故の多いこと。交通ルールを守っている子どもたちを巻き込むケースも度々で、ニュースを聞いたたびとても心が痛みます。5/21 潤谷サロンでは『大東町の女性の集い』による「交通安全と振り込め詐欺」の寸劇を通して、道路横断の仕方を再確認しました。一人ひとりが気をつけた上にも気をつけるよう心掛けたいものです。(川島)