



ぽかぽか便り

第39号

令和元年7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』

「ひさしぶり・・・」



佐世ボランティアクラブ四葉会では、6月26日（水）75歳以上のひとり暮らしの方と、昼間ひとり暮らしの方に佐世交流センターにお出かけいただき、交流会を開催しました。

脳トレ体操、会食（四葉会員による手作り料理）、雲南警察署大東駐在所の基常警部補による「交通安全と振り込め詐欺」のお話、花苗のプレゼントなどがありました。

久しぶりの再会を喜び合い「どうしたかね？」と近況報告で話が膨らみます。いつもはひとりで食べている食事なのに、今日はにぎやかに皆さんと一緒に食べることができ、何よりもそのことが一番うれしいとのこと。手作りの温かい食事はどれもおいしかったとのこと。来年また会えることを楽しみに交流会は終わりました。



食中毒に注意しましょう！

雲南市
保健師から

食中毒が起こりやすいのはこれからの季節です。夏場は菌が繁殖しやすいだけでなく、身体の抵抗力・免疫力も弱くなりやすいです。

食中毒予防のための3原則とは

つけない！

食中毒の原因となる細菌やウイルス、有害物質などを食品や調理器具につけないことが大切です。手や調理器具を清潔に保つこと、包丁やまな板は水で流して乾いたふきんで拭き、ふきんは頻繁に水洗いするようにしてください。

増やさない！

屋内でも高温多湿になりがちです。食品は室温で置いておかず、冷蔵庫で管理するのがポイントです。冷蔵庫の扉の頻繁な開閉、食品の詰め込み過ぎに注意しましょう。

殺菌する！

生ものをできるだけ控え、加熱したものを食べるようにしましょう。また、調理器具も熱湯消毒してから使用してください。保存した食品は早めに、再加熱して食べるようにしましょう。

車の運転は くれぐれも気をつけて！

先日交流センターに駐車されていた車に目が留まりました。ハンドル前方に「アクセル」「ブレーキ」と大きく書いた紙が置いてあります。運転されている方にお話を聴くと、娘さんが心配して貼ってくれたとのこと。これならとっさの時に冷静な対応ができ、日ごろから気にかけて運転するようになるのではと思いました。

「高齢者による交通事故」が多発し、研修会や啓発活動など防止対策の取り組みが実施されています。高齢者の方のみならず、みんなが自分のこととして気持ちを引き締め運転したり歩いたりしたいものです。



煮物に慣れた舌に新鮮な炒め煮です。

材料（2人前）

かぼちゃ	8/1 個（正味 150g）
ごま油	大さじ 1/2
一味唐辛子	少々
A { みりん 酒 しょうゆ	各 大さじ 1

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを取って薄いくし形に切り、端から細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、かぼちゃを加えて炒める。
- 3 かぼちゃにほぼ火が通ったら一味唐辛子、Aを加えて、絶えず混ぜて味をからめながら炒め上げる。



編集後記 夏休みになると思い出すのがお兄さんやお姉さんと一緒に遊んだ水浴び（川遊び）。昼食を早々に済ませ川にでかけ、夏休みが終わる頃には真っ黒に日焼けしていました。当時の親さんには大変お世話になりました。夏休み前になると川を堰き止め、周辺の整備と草刈…子どもたちが夏休みの間安全に遊べるよう一所懸命の奉仕作業です。時が流れ、川での遊びはプールに変わりましたが、昨年は経験したことのない猛暑のためほとんど使用中止。そのためプールといえば午後使用だったのが、今年から佐世は午前使用に変更。変わらないのは親さんの子どもへの思い。暑い中子どもたちが元気に遊ぶよう今日もプール監視。ご苦労様です。（川島）