



# ぽかぽか便り

第40号  
令和元年8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』

## 暑い あつない夏でしたね

“今まで体験したことのない酷暑”の昨年。これ以上の暑さはないだろうと思っていたのに・・・今年には更に上回り36度～39度という連日の真夏日。冷房のありがたさを感じた夏でした。熱中症などで体調を崩された方もいらっしゃったのではないのでしょうか？

盆を境に梅雨のような長雨がっていますが、残暑は厳しいようです。引き続きこまめに水分を摂られ、涼しいところで休み、農作業では時々休憩をとりくれぐれも無理はされませんように！ぽちぽちとやりましょうね！

## 雲南市 保健師から

### 9月は『健康増進普及月間』です！

#### ■健康増進普及月間とは？

健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目的として、国が定め全国的に普及活動を行うものです。

#### ■統一標語は、

1に**運動** 2に**食事** しっかり**禁煙** 最後に**クスリ**  
～健康寿命の延伸～



栄養バランスの  
良い食事！



適度な運動！

生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連していることから、予防するためには運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

また、がんや脳卒中は、死亡や要介護状態につながる可能性が高いことから、予防に努め、いつまでも自分らしく、寝たきりにならずに生活するために、「健康寿命」を伸ばしていきましょう。

解答

解答③ 川景② 圭景①

レンジでチンして和えるだけの火を使わない簡単料理！



#### 材料 (2人前)

えのき	1/2 袋	
オクラ	5 本	
A	マヨネーズ	小 1
	ポン酢	小 1・1/2
	ごま	お好きなだけ
海苔	お好みで	

#### 作り方

- 1 えのきは軸を落とし、3等分に切る。オクラは7mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、ラップをして600wで2分30秒加熱する。
- 3 2にAを入れて混ぜ、海苔をちぎって加え、和えたらできあがり。  
(好みで大葉を刻んで入れてもいいですよ。)



## クイズ に挑戦しましょう！

- ① 47都道府県の中で、もっとも面積が広いのは北海道だが、2番目に面積が広い都道府県は  県である。
- ② 47都道府県の中で、2番目に面積が狭いのは大阪府だが、もっとも面積が狭い都道府県は  県である。
- ③ 47都道府県の中で、もっとも人口が少ないのは鳥取県だが、2番目に少ない都道府県は  県である。

**編集後記** 今日はサロンで早口言葉に挑戦。一人でしてもそんなに面白くないのですが、みんなですると楽しいのです。早口言葉は苦手な私ですが、みなさんと一緒だとそれなりに言うことができ、うまく言えると満足感を味わいます。うまく言えなくてもそれがまたおかしくて…面白いのです。一人ずつ順番に言う場面では、普段体験しない緊張感を体験。でも上手に言う必要はなく間違えるとみんなが笑顔になります。脳が活性化していると実感する有意義な時間でした。出かけて良かった！家ではできない発見や感動が楽しくできました。(川島)