



ぽかぽか便り

第 44 号

令和元年 12 月 25 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』

困ったことなど声にだして…！

12月19日開催の第3回福祉部会では、雲南市社会福祉協議会の遠藤ひとみさんをお迎えして、カードを使った体験ゲームをしながら、『助け合い』について考えました。

“10年後の自分の困りごとはなんだろう？”例えば家の掃除や買い物、草刈、雪かき、朝夕の安否確認などいろいろあがり、そのことは、“誰かにちょっと助けて！と頼めますか？”“頼まれたら引き受けることができますか？”などについて、各グループで話し合いました。「困りごとが明確になった」、「困っている人は、我慢しないで声に出すことが大事だけれどそれが難しい…」、「サロンで話すことも大事なのではないか」などの意見がでました。

遠慮しないで「ちょっと助けて！」がお互いに言い合える温かい地域づくりが課題として見えてきました。



雲南市保健師より



ポイント

今回は減塩のポイントとして、「塩分を控えるための10か条」をご紹介します。次の10か条を実践し、調理や食事の際に減塩しましょう！

塩分を控えるための10か条

1. みそ汁は野菜たっぷり、具たくさん 
2. 味付けにハーブ、香辛料（わさび、しょうが、からし、しそなど）、酢、カボスやレモンを！
3. 薄味でも美味しくなるように、だしをしっかりとりましょう 
4. 旬の物や新鮮な食材を使い、食材の持ち味を活かす
5. しょうゆはつけ皿を使い「つけて」食べる
6. うどん、そば、ラーメンのつゆを飲み干さない
7. 漬物は控えめに
8. 食卓にしょうゆや塩を置かない 
9. 惣菜や加工食品はできるだけ控える
10. 作りたてを食べる（適温でないと薄味に感じられてしまう） 

雲南市の場合、調理の時の味付けではなく、食べる時の塩分の取りすぎがあることがわかっています。

左の10か条のうち赤字の項目を特に意識して実践しましょう！





男性の料理教室での献立のひとつです。簡単に作れて「これならできるわ。」「おいしいわ。」と好評でした。

家では、カリフラワーがないときブロッコリーで代用しました。どちらも変わらぬおいしさでした。

材料(2人分)

カリフラワー	1/2 株(150g)
豆乳(無調整)	100ml
白みそ	大さじ 1
(家庭にあるみそでいいと思います。)	
チキンコンソメ	小さじ 1
粗びき黒コショウ	少々
オリーブオイル	少々

作り方

- 1 チキンコンソメを 150ml で溶く。
- 2 カリフラワーは粗みじんに切り、鍋に入れて1を加えてふたをし、中火で 10 分煮る。
- 3 2のカリフラワーをマッシャー(お玉など)で粗くつぶす。鍋に豆乳、白みそを加えてひと煮たちする。
- 4 器に盛り、黒コショウふって、オリーブオイルをかける。

お年玉クイズ

問 先月の第 43 号に間違った記述があります。それはどこでしょうか？

わかれた方は、1 月 6 日(月)～1 月 10 日(金)に佐世交流センターまでご連絡ください。

正解の方には心ばかりの景品を用意しています。

佐世ボランティアクラブ四葉会では、75歳以上のひとり暮らしの方と、80歳以上の高齢者のみの家庭の皆さまへの配食サービスを11月27日(水)に行いました。



さつまいもご飯、サバの揚げ焼き、煮しめ、きのこ豚肉のみそ炒めなどが入ったほかほかの手作り弁当を民生児童委員と共にお届けし、皆さんに喜んでいただきました。

次回は3月です。お楽しみに・・・



編集後記 今年もいよいよ終わりですね。あと数日で新しいカレンダーに変わるのかと思うとこの時期ちょっと胸キュンとなります。新年がスタートしてしまえば前向きになれても、新たにまた始まるかと思うと二の足を踏む感じになってしまいます。去りゆく年への哀愁？寂しさを抱えつつ、切り替えスイッチをポンと押して、元気よく新年をスタートしよう！ともう一人の私が励ましています。来年もまたよろしくお願いいたします。

どうか良いお年をお迎えください。(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3

電話・FAX (0854) 43-2110 有線 2712-01