



ぽかぽか便り

第50号
令和2年6月24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』

いつまでも自分のことは自分でできるように！



社会福祉協議会では、「ああよかった！」「今日も楽しかった！」と毎日ほつらつと過ごせるよう、『介護予防はつらつ』事業を実施されています。

毎週金曜日に佐世交流センターで開設され、利用されている皆さんは“一週間が待ち遠しい”様子です。内容は、健康観察、運動、ゲーム、口腔指導、弁当、昼寝などです。

「たくさんの人と会話して楽しい。」「物忘れが少し良くなった気がします。」「はつらつに出るようになって元気になった気がする。いろいろな脳トレなどとても楽しい。…」などの声が利用されている方から届きます。

参加してみたい方は、佐世交流センター（電話 43-2110）にご連絡ください。

1人でお住いの 「こんにちはさん」紹介

△△自治会の〇〇〇〇さんです。

だんだん工房で7年位前Sさんと話したことで、有機栽培に興味をもち、『エコ米の会』にも入会し、こだわりの農業をされています。

「身体のことを考え、除草剤や農薬を使わない農業をしようよ。」

「楽しく…う～ん 大変けどね…農業やっとうわね。膝が痛いけど…まあやれるだけは、やっとうよ。」



「40 数羽飼っていた烏骨鶏は、鳥獣にやられてしまい…今はシャモが1羽に…番犬にと柴犬をいただき、それがお友達だわね。」

「台所は自分でできないけんけん、たけのこやふきも煮て食べようよ。…自分の思うようになあけんいいよ。…ばあさんが作ってくれてそれを食べて育っただけん、年取ってくると食べたくなくてねえ。…」

こだわりの農業…稲作では、無消毒の種もみから始まり、ブルーシートの中に水を張った育苗、ローラーを動かし苗を押さえて強くする、チェーンを使った除草など…目を輝かせてお話されます。野菜も作り、地域安全推進員、青パト隊員として地域を見守る活動もされています。やることがいっぱいあって大変そう…でもそれを生きがいにしていらっしゃるように感じました。(A. K)

解答

7:8 罫 1:2 罫 9:1 罫



材 料 (2人分)

牛切り落とし肉…130g
 ※豚切り落とし肉や豚こま
 切れ肉でも。
 ジャがいも…中2個
 人参…1/3本
 玉ねぎ…1/2個
 A しょうゆ、酒、砂糖 …各大さじ1
 水…2/3カップ
 サラダ油…大さじ1/2

作り方

1 野菜を切る

じゃがいもは6等分に切り、人参は小さめの乱切りにする。玉ねぎは4等分のくし形切りにする。

2 肉と野菜を炒める

フライパンに、サラダ油、牛肉、を入れて強めの中火にかけて炒める。

3 ふたをして煮る

全体に油が回ったら A を加えてふたをし、汁けがなくなるまで中火で6~7分煮る。

フライパンなので食材同士が重ならないから**火の通りが早い**です。



脳トレクイズ

【線と線の接点の数は何個あるでしょう。】

問1

$$\text{Two lines crossing at one point} + \text{Two lines crossing at two points} = \square$$

問2

$$\text{Two lines crossing at two points} - \text{Two lines crossing at three points} = \square$$

問3

$$\text{Three lines crossing at three points} - \text{Two lines crossing at one point} = \square$$

編集後記 新型コロナウイルス対応の生活にも慣れてきて、今まで適当にしていたこと(例えば手洗いなど)を意識して丁寧にする自分に驚きます。島根県では現在感染者0人ということで、安心感が膨らみそうですが“気を緩めないこと”が大事。サロンでは「もう、そろそろ…いいのでは?」と、6月から再開されたところがあります。コロナで閉塞感を感じていた方が多く、久しぶりに顔を合わせた喜びで話も弾み、いろんな情報を知ることができたそうです。“会える”っていいですね。(川島)