



ぽかぽか便り

第53号

令和2年9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』

買い物悩み解決

自分で買い物
に行けない…

足が悪くなって
歩くのが大変…

自分が好きなも
のを買いたい！

重たい荷物を持って
歩くのはつらい…



♪ズンドコ節が聞こえてきた…

氷川きよしのズンドコ節の曲を流して『移動販売車だんだん号』は、西阿用・大ヶ谷は月曜日、上佐世・下佐世は水曜日に巡回してきます。家の軒先で買い物ができ、佐世地区では24世帯の方が利用中。

惣菜、お菓子、ティッシュなど食料品から日用品までの商品があります。

様子を伺いたい方、関心がある方、「私も。」と思う方は佐世交流センターへお気軽にお電話(43-2110)ください。

雲南市保健師より

まめなかね川柳を募集します！



雲南市健康都市宣言（平成26年11月1日）を普及するために

「まめなかね川柳」を募集します。

今年度のテーマは「**栄養・食生活**」です。みなさんの日ごろの健康づくりの取り組みを五七五の句にして、ぜひご応募ください。詳細は応募用紙をご覧ください。

めざせ健康寿命日本一！健康都市うんなん

健康なまちづくり目標『誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり』

うんなん健康都市宣言



ま なびます
め 生涯続ける健康づくり
な ざします
か 旬を味わう地産地消
ね くします
 一人でくよくよ悩むこと
 なえます
 無理せずできる運動習慣
 がいます
 地域で育む健康長寿



今日の一品

『豆腐のおかず揚げ』

- ・鯖缶の代わりにツナ缶でもいいですよ。
- ・種が丸めにくい場合は、小麦粉を足してください。



作り方

1 (下準備)

- ・豆腐…水切り
- ・ニラ…5mm幅
- ・玉ねぎ…みじん切り
- ・芽ひじき…水でもどしてしぼっておく。

材 料 (2人分)

木綿豆腐	1/2 丁
芽ひじき	大さじ 1
鯖の水煮缶	1/2 缶
ニラ	1/4 わ
玉ねぎ	40 g
卵	1 個
小麦粉 (薄力粉)	25 g
しょう油	適宜
揚げ油	
おろし生姜	
しょう油	

2 汁を切った鯖缶と全ての材料と調味料をあわせる。

3 フライパンに多めの油を入れて170℃ (中温) で小判型に丸めた種を、こんがりきつね色になるまで揚げる。

4 生姜しょう油をつけていただく。(ポン酢でもよい。)



脳トレクイズ

小学校で習う漢字です。読みがなを書きましょう。

① 殺生	()	⑥ 背く	()
② 刷新	()	⑦ 生地	()
③ 遊山	()	⑧ 土産	()
④ 得手勝手	()	⑨ 発起人	()
⑤ 禁物	()	⑩ 雑言	()

編集後記 先月「今月はクイズがないねえ。」と残念そうに言われた方があり、毎回クイズを楽しみに読んでいただいていることがわかり、とてもうれしく思いました。そこで、今月はクイズを載せたのはいいですが、考えた当人が…??…また意味のわからない言葉もあり…調べました。世の中はインターネット時代ですが、私はまず時代遅れの国語辞典で…分からないこと、疑問に思ったことは、すぐ調べることにしています。分かるとスッキリします。クイズができなくてもあれこれ考えることは脳の活性化にとっても良いとのこと。(川島)

解答

① ころころ ② せんしつ ③ せんざん ④ たいし ⑤ きんぶつ ⑥ へく ⑦ じき ⑧ づり ⑨ ぱっしやうじん ⑩ ざつごん