



# ぽかぽか便り

第54号

令和2年10月21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』

**お出かけして・お話しして・つながりを持ちましょう！**



コロナは心配だけれど…そろそろいいじゃない？と『半戸つくしサロン』では、10月15日(木)今年度初めてのサロンを開催。

久しぶりの顔合わせとなり、話題は尽きず「やっぱり会って話すといいねえ…」としみじみ語る皆さん。“認知症の気づきチェック”をし、食べて、しゃべって笑ってストレス発散できたようです。「楽しかったわ〜。」と名残惜しそうに席を立たれました。

## 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。

「グラウンドゴルフ、ゲートボール、パタンクと毎日何かしら出かけとうよ。体を動かして交流を楽しもうわね。でも最近は肩が痛くて多少ピントが狂うようになってきたわ。」とちょっと残念そう…

「畑もしようよ。野菜を作っているが、今年はこげな安納芋ができたわ。」



上佐世寿朗会の川柳教室に参加されています。川柳は楽しく、気にかけて生活するようになったとのこと。「いっぱいやりながら(アルコール)一番いい考えが出るけど…でもそのうち寝たりして(笑)…新聞に載るとまた励みになるよ。」

朝4時に起きてまずご飯を炊き、お茶と一緒に仏壇にお供え…それから自分のこと。12月にはつれあいさんの3回忌。「前に比べると何をするにしても倍以上に手間をかけないとできなくなったわ。」

子どもの頃から牛飼いをさせられ、牛の扱いは上手…優しさが伝わるのでしょうか…お盆にはキリギリスがやってきて、手や肩にのるなどなついて逃げないとのこと。この日、室外機の上にいるバッタに手を差し伸べられる永井さん。バッタは驚きもせずじっとして安心した様子。雲南市主催の『にこにこ健口教室』にも参加したい気持ちがあるなどいろいろな方との交流を楽しむ永井さん。珍しい竹などを見つけて細工をしたり、川柳を作ったり、買い物に行くことなど「気分転換だわね。」と言われます。楽しく、前向きな言葉をたくさんお聞きしました。(川島)



(バッタ)

## 今日一品

### 『大根葉おかか』



葉っぱを捨てるのはもったいない！

#### 材 料 (作りやすい分量)

大根の葉	20 g
削り節	5 g
しょう油	小さじ2
いりごま	大さじ1
塩	小さじ1/3

大根の葉は、小松菜に匹敵するほど栄養豊富。塩でもんで漬けたり、おひたしにしてもおいしいですよ。

#### 作り方

- 1 大根の葉はみじん切りにし、耐熱皿に広げて入れ、電子レンジ（600w）で2分30秒ほど加熱する。軽くまぜ、さらに1分30秒ほど加熱する。
- 2 別の耐熱容器に削り節を入れ、しょう油をふって混ぜ、電子レンジで50秒ほど加熱する。
- 3 1、2、ごま、塩を混ぜ合わせ、電子レンジで1分10秒ほど加熱する。

※電子レンジで加熱するときはラップをかけません。



### 脳トレクイズ

「力学/学力」「質素/素質」のように逆から読んでも成立する熟語の中に2つだけ成立しない言葉があります。探してみましよう。

分子	揮発	事情	故事
男優	火口	水着	天晴
社会	機械	進行	議論
山猿	平和	現実	電子

編集後記 朝夕急に冷え込むようになりました。こたつ大好きな私はいつ出そうか、もう少し頑張ろうかと…思案の毎日。そのうち「出したよ。」という周りの人の声で、“待ってました”とばかりに、すぐさま出しました。足をいれると、心まで暖かくなってきます。この暖かさは最高。そうしてそのうち睡魔が襲い、いつしか夢心地。昼寝で“ちょっと”のはずが目が覚めたら4時前なんてことにならないように気をつけたいところ…これがこたつの怖いところで、こたつとは、ほどほどに仲良くです。(川島)

解答

士電 料機