



ぽかぽか便り

第55号

令和2年11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』

年末の準備は“ぼちぼち”しましょう！

カレンダーがあと1枚になってしまいました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナでは、感染者数が「過去最多」を毎日のように耳にするようになりました。いつまで続くのか…今のところ島根県では感染者の確認はされていませんが、いつ感染が広がってもおかしくない状況です。合わせてインフルエンザの流行も気になるところです。

一人一人が感染予防に気を付け、元気で年末を過ごしましょう。

これから本格的な寒さがやってきます。くれぐれもお身体を大事になさり、無理なことはされませんように！

雲南市保健師より



感染症を予防しながら元気に過ごしましょう！

マスクをしよう

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、感染症予防は一人ひとりの行いが大切です。基本的な感染症対策を行いながら元気に過ごしましょう。

◎感染症対策の基本は、

「手洗い」・「マスクの着用を含む咳エチケット」

手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪は外しておきましょう。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



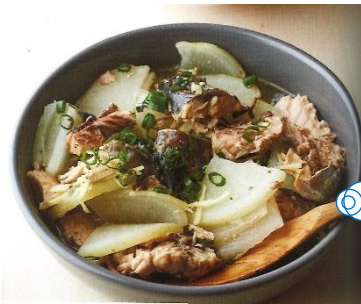
外にあるものに
触った時



今日の一品

『レンジ飯』より抜粋

『さばと大根の塩煮込み』



七味をかけるとおいしさアップ！

材 料 (2人分)

さば缶 (水煮)	1 缶 (正味 140 g)
大根	200 g
しょうが	5 g
酒	大さじ 1
A { 白だし	小さじ 2
さば缶の汁	全量
ねぎ (小口切り)	適量

作り方

- 1 大根は、皮つきで5mm幅のちょう切り、しょうがはせん切りにする。
- 2 耐熱容器に大根とAを入れ、ラップをしてレンジで6分加熱する。
- 3 さば缶の身、しょうがを加えて再びラップをして2分加熱し、ねぎを散らす。



脳トレクイズ なぞなぞ

11月20日(金)小学3年生11名が福祉授業で“介護予防はつらつ”利用者の方と交流活動を行いました。その時、子ども達が出したなぞなぞです。

- 1 穴があいていても誰も怒らない食べ物はななに？
- 2 寺は寺でも食べられる寺はななに？
- 3 魚や卵をご飯にのせる力持ちの食べ物はななに？
- 4 パンはパンでも食べられないパンはななに？
- 5 太鼓の真ん中を破ると何が出てくるでしょう？



編集後記 いい加減な性格の私ですが、この1年で、買い物などで外出するときにはマスクをつけ帰宅したら手を洗うなど、コロナ対応の生活が自然に身についてきました。雲南市から外に出ることはめったにない生活なのに、畑に出れば時間はあっという間に過ぎ、家にいれば何をしてもないのになぜか忙しい。気がつけば11月も終わりとなりました。コロナ一色だった2020年も残り1か月。コロナの為来てくれないサンタもいるとか…残り1か月の間にどうかいことがあり、「いい年だったねえ。」と皆が思えると最高ですね。(川島)

解答

1 トーナメント 2 カスマス 3 餅 4 フライパン 5 カマ