



ぽかぽか便り

第56号

令和2年12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』



困り事がおこったらすぐ連絡を！



寒さが一段と身に沁みるようになりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
本格的な冬の到来となり生活面では、今まで以上にいろいろな心配事、困り事が起こってくると思います。

例えば、水道管の凍結、雪かき、買い物、体調不良など・・・そんなときは、隣近所の人や自治会長、自治会福祉部員、または民生児童委員の方、あるいは平日の日中ならば佐世交流センター（電話43-2110 有線2712-01）へ我慢や遠慮などしないで、すぐ連絡してください。

1人でお住いの 「こんにちはさん」紹介

△△自治会の〇〇〇〇〇〇さんです。

80歳になった時、バイクに乗るのをやめたよ。そうしたら本当に不便になってね…

用事をためておいてバスを利用しているけれど…そうするとあちこち歩いて移動しないとイケなくて、その移動がほんに大変だよ。

買い物は『だんだん号』を利用しているのでとても助かっていて、楽しみだよ。



10年間闘病生活だった連れ合いさんが亡くなられてから10年が経過。その間必死に頑張って草刈りを一人でしてきたとのこと。「今年も何とか一通り刈り終えたよ…」

体調？…まだ足は痛くないけれど、耳が遠くなってきて聞こえんでいけんよ…

自治会のサロンにはいつも出ていたけれど、今年はコロナのため開催されなくて、寂しいよ。…コロナのせいで近所のお茶会もなくなって、「どげなかね？」と人が来られてもお茶を出したらいけない感じで…前と違ってきて寂しいわあ…

連れ合い・姑さんの2人の介護が60代の時に始まり、それまでしてきた趣味やボランティア活動をすべて辞め、10年間は介護生活にどっぷり。「なんで私ばかり…」と悔やみ、落ち込んだ時もあったけれど「今は自分のペースで生活しているよ。」と笑顔でお話されます。家の前の道は、神代や表佐世の人の散歩コース。声をかけていただけていいが、見られるかなあ？と思うと庭の草取りもしなきゃあと頑張っているとのこと。「私耳が遠くなってね、話もへただけん・・・」と開口一番で言われたけれど、なんのその、予定の時間もあつという間に過ぎ、いろいろなお話を伺うことができました。（川島）

今日一品

『リュウジ式レシピ』より抜粋

『もやしハンバーグ』

大根おろしとポン酢をかけて食べるとよりおいしくなります。



材 料 (1人分)

A	豚ひき肉	170g
	もやし	100g
	塩	少し
	黒コショウ	少し
	中華調味料 (ペースト)	小さじ1/2
	ごま油	小さじ2

作り方

- 1 ボールに A を入れ、もやしを折りながらよく混ぜ、形をととのえる。
- 2 フライパンに油を熱し、1の両面に中火で焼き色をつけたら、フタをして弱火で蒸し焼きにする。

お年玉

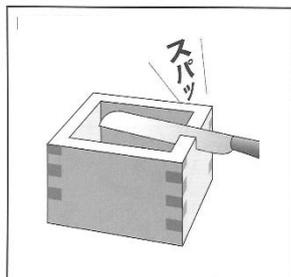
脳トレクイズ

ある言葉を絵で表現しています。ヒントを参考にしてどんな言葉か考えてみましょう。

問1

岡山県名産です。

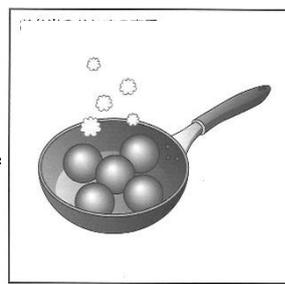
[]



問2

お弁当のおかずの定番。

[]



分かった方は佐世交流センターまでご連絡ください。正解の方には、お年玉プレゼントを用意しています。受付期間は1月4日(月)～1月8日(金)までです。

編集後記 6日間開催した『佐世げんき祭りを振り返りまショー』には、たくさんの方に参加していただきました。コロナ禍でもできること…写真やスライドショーでは当時を振り返って懐かしみ、体操では気持ちよく身体を動かし、ゲームでは楽しく身体や頭を使い…勿論コロナ対応には協力していただきました。何より嬉しかったのは、「久しぶりだねえ～」とあちこちで交わされていた挨拶。そばにいて胸が熱くなりました。来年は当たり前のことが普通にできる年でありたいと切に願います。(川島)