# (まか(まか)便り (和3年1月25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』

## 新年あけましておめでとうございます。

大雪で迎えた2021年のお正月はいかがでしたか?

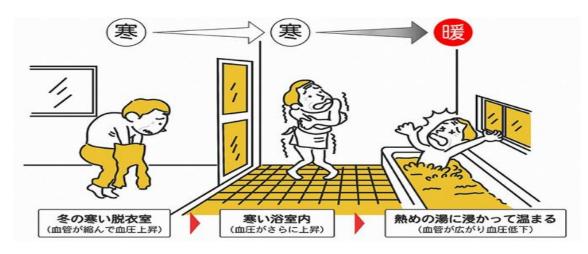
近年まれにみる積雪、その上コロナ禍もあり、人と会ってお話される機会がとても少なく、 今までとは違った新年と感じられた方は多かったと思います。

今年の干支は「辛丑(かのとうし)」。「終わりと始まりを感じる転換期」の意味があると のこと。ということは、今はいろいろな制約、我慢の時だけど、 これから後は、きっと安心して過ごしやすい時代が来ると信じましょう。

## 雲南市保健師より

### 冬は特に温度差「**ヒートショック**」に注意しましょう!

暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、入浴の際に寒い脱衣所で服を脱いだ 後、急に温かい湯船につかったりするなど、冬場は特に体が受ける温度差が大きく変 化します。これにより、血圧が急激に変動することで心筋梗塞や脳卒中などの病気が おこりやすくなります。特に高血圧、糖尿病、脂質異常症のある方は血圧の変化が起き やすいのでより注意が必要です。



#### ◆入浴時のヒートショックを防ぐポイント◆

- 1.入浴前には脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2.湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 3.浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 4.食後、飲酒後、服用後すぐの入浴は控えましょう。

<参考:消費者庁ホームページ>

解答

到2I 數II 智0I 介9 界8 览7 貝3 新3 割4 舟8 鞠2 会I

# 今日の一品

マヨネーズの酸味 とごま油のコクで 絶妙なおいしさ!

# 『ふろふき大根』

さまみそタルタルのせ



材料 (2人分)

大根…300g

「白すりごま…大さじ1/2

A みそ、マヨネーズ…各大さじ1/2 砂糖、ごま油…各小さじ1/2

生野菜や豆腐にかけてもおいしいです。

#### 作り方

- 1 大根は皮をむいて2cm幅のいちょう切りにする。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで7分加熱する。 (硬いようなら加熱時間を長くする。)
- 2 器に1を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

『最小限レシピで今日も晩ご飯乗りきった。』より抜粋



## 脳トレクイズ

## 漢字熟語パズル

口に入る漢字「かい」を書きましょう。

問1		問2		問3		問	4		問5		問6	
カルハ	けい	カルハ	けつ	そう	カルハ	カュ	٧١	だん	カルハ	きょう	カシレン	がら
	計		決	壮				段		峡		殼
問7		問8		問9		間	10		問11		問12	
カシレハ	りょう	せ	カシレト	しょう	カルハ	カ	1/1	きん	だん	カシレト	よう	カルト
	良	世		紹				勤	寸		妖	

先月のお年玉クイズの正解は、

問1:マスカット

問2:卵焼きでした。

解答者は4名。全員正解でしたのでお年玉プレゼントをお届けしました。

編集後記 新年早々強烈な寒波襲来。雪かき、水道管の凍結、停電など皆さんとても不安だったことと思います。福祉部としては、心配で皆さまへ電話をおかけしました。電話がつながらない方もありましたが、皆さんが寒波対応をなさっていらっしゃり安心しました。嬉しかったのはお話できたこと。私自身ぽかぽかな気分になりました。寒いのに電話にでていただき、ありがとうございました。(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3 電話・FAX (0854) 43-2110 有線 2712-01