



ぽかぽか便り

第57号

令和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	1 会 2 解 3 快 4 階 5 海 6 員 7 改 8 界 9 介 10 号 11 塊 12 怪
----	--

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！

生野菜や豆腐にかけてもおいしいです。

『ふろふき大根』 ごまみそタルタルのせ



- 材 料** (2人分)
- 大根…300g
 - A { 白すりごま…大さじ1/2
 - みそ、マヨネーズ…各大さじ1/2
 - 砂糖、ごま油…各小さじ1/2

- 作り方**
- 大根は皮をむいて2cm幅のちょう切りにする。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。)
 - 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
□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	
かい	けい	かい	けつ	そう	かい	かい	だん	かい	きょう	かい	がら
□	計	□	決	壮	□	□	段	□	峡	□	殻
問7		問8		問9		問10		問11		問12	
かい	りょう	せ	かい	しょう	かい	かい	きん	だん	かい	よう	かい
□	良	世	□	紹	□	□	勤	団	□	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。電話がつか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。私自身ぼかぼかな気分になりました。寒いのに電話にでいただき、ありがとうございました。(川島)