



ぽかぽか便り

第58号

令和3年2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』

配食

ふだんの暮らしを守るお手伝いについて

食事を作るのが大変で、つらくなってきた。

人とのつながりが少なくなってきた。など

買い物が困難になってきた。

離れて暮らしている
家族は心配

- ・体調はどうだろうか？
- ・食事は摂れているだろうか？など



見守りを主体にした配食サービスの提供

- ・対象は、おおむね65歳以上で、見守りが必要な高齢者世帯です。
- ・利用料は1食540円、夕食のみの配達です。月曜日～金曜日のうち、希望の曜日に地元のボランティアの方によりお届けされます。
- ・お問い合わせは、雲南市社会福祉協議会（電話 43-5610）、佐世交流センター（電話 43-2110）までお願いします。

雲南市保健師より

春に向けて、身体を動かしましょう！！

寒い季節は外に出るのがおっくうになりがちで、結果的に運動不足になってしまうことが多いです。今から、家の中でもできる体操を取り入れて、元気な身体づくりをしましょう。

佐世のびのび体操

体も心も 健康寿命も のびのびに！

1 背のび



両手を組み、腕を上へ引き上げて伸びをします。

2 肩のびのび



両手を組み大きなボールを抱えるように両手を組んで前に伸ばし、背中を丸めます。

3 胸のびのび



両手を後ろで組み、ひじを伸ばしながら胸をはる。

のびのびは
ニコニコ笑顔で
5秒数えながら
やってみましょう！

解答

(一 `旦 `子 `回 `二 `三) ㄥ I I

今日の一品

『春菊のサラダ』

春菊特有のにおいがなく、やみつきになるおいしさです。

調理方法でこんなに違うとは！



材 料

(2～3人分)

春菊・・・1束

★塩・・・少々

★鶏ガラスープの素(顆粒)・・・小さじ1/3

★ごま油・・・大さじ3

ごま・・・適量

作り方

- 1 春菊を食べやすいサイズに切り、水につけておき、シャキッとさせます。
- 2 ★のドレッシングを混ぜ、水を切った春菊とよく混ぜます。
- 3 最後にごまをまぶしいれ、よく混ぜ合わせたら出来上がり。

※調味料の濃さは、お好みで調節してみてください。

『クックパッド』より抜粋



脳トレクイズ

数を足しましょう。

□には横の言葉に当てはまる漢数字が入ります。

□をうめ、たてにその数字の合計を答えてください。

			人	官	女
一	石		鳥		
三	寒		温		
			転	八	起
			発	百	中
			切	合	切

解答：

編集後記 2月は、春めいた好天気の日があれば、その日の最高気温が1度という冷え冷えとした日もあり気温の変動が激しかったですね。朝起きると何を着ようかと悩み、寒いから着替えるのもおっくう、そんなこんなで時間だけは過ぎていき…焦ったりいらいら状態でスタートする日の多かったこと。でもあれこれ悩むことは、脳の活性化にとっても良いとのことなので、そう考えると早朝からいい時間を過ごさせていただいたと天気の神様に感謝。気持ちを切り替えるだけで前向きになります。きっと新型コロナもオリンピック・パラリンピックも良い方向に向かっていくことと、プラス思考の私は思います。(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