

ぽかぽか便り

『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』

もうすぐ4月というのに...

風が冷たく、気温の低い日が続きます。花粉症の人にとってはとても辛い時期。スギ花粉に変わってヒノキ花粉が飛ぶようです。黄砂も年々ひどい状況になってきて戸外に出るときは要注意です。

交流センターの日陰の花壇では、水仙やチューリップが、つぼみのまま。いつ咲こうかとその時をじっと待っています。何色の花が咲くのか、今が一番楽しみな時期でもあります。

お花見の季節を迎えますが、コロナ禍なので、できるだけ人混みは避けて近くの花を楽しみましょう。



1人でお住いの 「こんにちはさん」紹介

△△自治会の〇〇〇〇さんです。

過去のことを悔やんだり、先のことを心配しないようにして、“今を楽しんでいる”〇〇さん。天気に合わせて生活しているとのこと。



自分のキャッチフレーズは『金がないこと！』と言われます。お金では買えない生きがいや友人がいて、なによりも穏やかに暮らそうとする心の持ちようがあるからそういえるのだと思います。「昔のことを思うと反省することの多いこと！」と笑顔で話されます。

14年間ご両親を介護し、一人で暮らすようになったのは7～8年前から。いろいろなことがあったけれど、30数年前から読むようになった様々な『心の本』により、「感謝の心」「偏らない中道の心」を大事に生活するようになり、今日に至ったとのこと。だから今も、いつでも本が読めるようどの部屋にも重ねてありました。

お宅に伺うとまず、畑やハウスに案内され、野菜作りからお話が始まりました。そしてドジョウを飼育している池、鶏(ボイスブラウン)小屋など…どれも楽しそうに熱っぽく説明されます。環境にやさしい野菜を作り、人にも喜んでいただけることが日々の楽しみにつながっているようです。来客が多いのは、常に前向きな〇〇さんの人柄ゆえでしょう。私もついつい時間を忘れて聞き入ってしまいました。(川島)

解答

① ハシダ、ワカサ、タチヨウ、ヲイオシ、ヲツ、クヾ、クヾ、コアラ、キリソ② トウゾツ

今日の一品

『ツナと枝豆の混ぜご飯』

・チャーハン
より手軽に
作れます。
・冷凍食品を
うまく利用
しましょう。



材 料

(1人分)

ご飯 (温かいもの)・・・150 g
ツナ (缶詰／油漬け)・・・(小) 1/2 缶 (35 g)
枝豆 (冷凍)・・・10 さや (50 g)
人参・・・20 g
ザーサイ・・・20 g
ごま油・・・小さじ1
しょう油・・・小さじ 1/2

作り方

- 1 ツナは缶汁をきる。枝豆はざるに入れ、流水をかけて解凍し、さやから出す。人参は5mm角に切り、ザーサイは5mm四方に切る。
- 2 小さめのフライパンにごま油を中火で熱し、人参を入れて約1分間炒める。枝豆を加え、サッと炒める。
- 3 ザーサイ、ツナを加えて約1分間炒め、しょう油小さじ 1/2 を加え全体に混ぜます。
- 4 ボールに温かいご飯を入れて3を加え、しゃもじで切るように混ぜます。

『NHK きょうの料理ビギナーズ』より抜粋



脳トレクイズ

- ① タテ、ヨコ、ナナメに動物の名前を探し出し、見つけましょう。
- ② すべての言葉を探した後、残った文字を並べ替えて言葉をつくりましょう。

だ	ち	よ	う	ど
ん	お	い	ら	ま
ぱ	り	あ	く	ぶ
つ	こ	き	だ	う

編集後記 福祉部では自治会サロンなどで活用していただくため、的あてゲームを2種類購入しました。商品が届くと早速組み立て、やってみました。どちらもボールを投げて点数を競うゲームですが、実に楽しいです。年齢は関係なく楽しめるのでサロンで是非使っていただきたいと思います。ただし、興奮して大声を出さないこと！コロナに注意です。することなすこと全てがコロナ対応の日常となりました。(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