



ぽかぽか便り

第61号
令和3年5月26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』

大雨に注意しましょう！



梅雨入りは5月15日、例年に比べて随分早い入りとなりました。

予想では、今年は梅雨前線の活動が活発になりやすく、降水量も例年並みか多いとされています。近年は、災害級の大雨が多くなる傾向にあるので、気象情報、雲南市から発表される避難情報に注意しましょう。

『高齢者等避難』あるいは『避難指示』の時はもちろん、異変や危険を感じたときは、すぐに近所の人に連絡をとるなどして、身の安全を図る行動をとりましょう。早め、早めの行動を心がけましょう！

雲南市保健師より

サルコペニアを予防しましょう！

サルコペニアってご存じですか？

サルコ = 「筋肉」 ペニア = 「減少」

サルコペニアとは、加齢や病気が原因で筋肉量が減り、全身の筋力が低下している状態のことを言います。転倒、骨折、寝たきりなどの原因にもなります。



○令和元年度特定健診（大東会場）島根大学調査結果から75歳以上の男性のサルコペニアの疑いのある人の割合が約半数という実態がありました！

サルコペニアの予防は、筋肉の減少や筋肉の衰えを食い止めることです。誰もが加齢とともに筋肉は減少しますが、筋力は年齢に関係なく鍛えることができます。また、筋肉を増やすことで基礎代謝も上がり、脂肪の蓄積も抑えることができるので、様々な生活習慣病の予防にもつながります。

（参考：健康レポート）

過ごしやすい、さわやかな季節になってきたにもかかわらず、新型コロナウイルス感染症の第四波が猛威を振るっている状況です。

筋力運動の「**うなんん幸雲体操**」は、午前9時・午後2時からの毎日2回、雲南夢ネットで放送しています。

自宅でもできる、「**うなんん幸雲体操**」を生活に取り入れて転びにくい元気な足腰づくりをしましょう！



解答

99：8 罫

79：7 罫

59：1 罫



今日の一品

『新玉ねぎのしょうが焼き』

今新玉ねぎが甘くて
美味しい季節！
レンジを使って時短
調理です。
ご飯に合います！



材 料

(1人分)

新玉ねぎ・・・1個

サラダ油・・・少々

A { しょうがすりおろし・・・1片分
醤油・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎを輪切りにしてラップをし、電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。
- 2 油をひいたフライパンに並べ、両面焼き色がつくまで焼く。
- 3 Aの調味料を入れ、煮詰めたら出来上がり。

抜粋：クックパッド



脳トレクイズ：「ピラミッド足し算」

同じ段の隣同士の数字を足すと1つ上の段の数字になります。

が解答欄です。

問1

?

?

17

?

16

9

?

?

9

問2

?

?

14

?

?

8

?

9

11

問3

?

?

?

12

?

12

?

7

8

編集後記 コロナワクチン接種が雲南市でもいよいよ始まりました。接種予約では、電話を何度かけてもうまくつながらなくて困ったという声をよく聞きました。その声は雲南市に届き、市から新たな対応策をページング放送などで示されました。聞いて安心されたかと思います。命にかかわるワクチン接種。受けたい人がスムーズに接種できるようにと願うばかりです。(川島)