



ぽかぽか便り

第62号

令和3年6月21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』

のどの渴きを感じなくても、水分を摂るようにしましょう！

まだ6月というのに真夏日が記録され、今年の夏も相当な暑さになりそうです。これからは、気温が高い日だけでなく湿度が高い日も熱中症に要注意です。



のどが渴かなくても『水分補給が自分の仕事』と思って、こまめに摂るよう、心掛ける必要があります。塩分も忘れずに！



頭痛、めまい、手足のしびれなど、いつもとは違った様子ならば、近所の人に電話で相談したり、医療機関を早めに受診するなどしましょう。

一人でお住いの「こんにちはさん」紹介

△△自治会の〇〇〇〇さんです。

連れ合いさんが亡くなられたのは3年前。それから突然一人暮らしが始まる。隣近所が離れているうえ、皆さんが齢を取られ（自分も）、話す人がおられなくなったとのこと。…「ほんにひとりだよ。」と笑っていわれます。



『介護予防はつらつ』で佐世交流センターへ出るようになって1年が経過。いろいろな人とお話ができ楽しく、金曜日が楽しみで、1週間がすぐ来るとのこと。体操は一人だとしなないけれど、人と一緒だとできると言われます。

毎日必ず午前中電話でお話する方がいるとのこと。話し始めると長くなってしまふ、お話好きな2人のようです。

「食事は自分で作って3食ちゃんと食べているよ。ご飯は軽く1杯食べるけれど、おかずは少ししか食べられないわ。」

野菜は近い畑で少し作っているけれど、草取りをするとすぐ手が痛くなるようになってきたとのこと。「何をしても長続きしなくなってきたわ。」

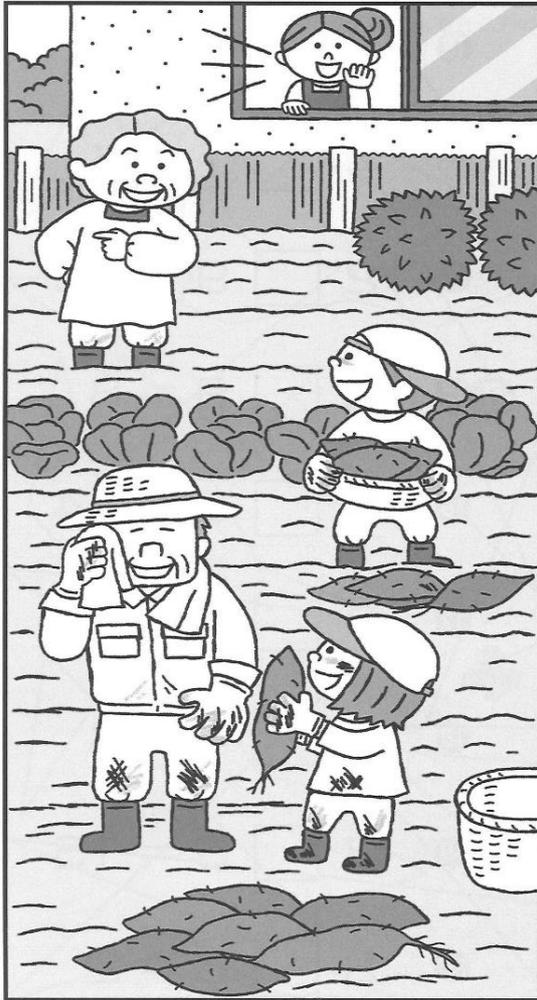
「テレビは好きでよく見るけれど、外ばっかり見ているよ。」と言われます。遠くに見える家々や、前の道路を通行する車、移り行く野山を、きっとこの日のように玄関口の椅子に座って眺めていらっしゃるのでしょう。夕方になると娘さんが仕事帰りに様子伺いに来られるのが毎日の楽しみ。今は気ままに、ぼちぼち暮らしているとのこと。自分のことが自分なりにゆっくりとできる今を感謝されていました。(川島)



脳トレクイズ：「まちが絵さがし」

左右の絵を見比べると、違うところが7か所あります。
その箇所を○で囲みましょう。

正解は
次号で！



抜粋：長生きパズルで脳活性より

超かんたんレシピ：梅干入り卵焼き

〈材 料〉

- 卵 2個
- 梅干 1個
- 長ねぎ 3/1本（大葉2枚でもよい）
- 砂糖 大さじ1

〈作り方〉

- 1 梅干は種を取って、包丁で細かく刻む。
- 2 長ねぎ（大葉）はうす切りにし、全部の材料を混ぜて、フライパンで焼く。



編集後記 新型コロナワクチン接種が進んでいます。接種を終えられた方は、副反応の心配をしつつも、何かしら安心感を抱かれたのではないのでしょうか？コロナが収束し、自治会サロンが、再び安心してできるようになるといいですね。（川島）

