



# ぽかぽか便り

第63号

令和3年7月27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』

## 大雨のお見舞い申し上げます。

7月6日から降り続いた大雨で被害を受けられた方はもちろん、とても不安な時間を過ごされたすべての方に心からお見舞いを申し上げます。

12日には1時間に約100ミリという記録的短時間大雨となり、警戒レベル5の緊急安全確保が発令されました。そのため、佐世交流センターは初めて避難所となり、15の方が利用されました。

また佐世地内でも、がけ崩れなどがあちこちで発生しました。土砂災害に十分注意しましょう。

まだまだ猛暑・酷暑が続きます。くれぐれも無理なことはなされませんように！

厳しい暑さを乗り越えましょう。

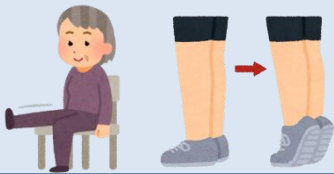


## 雲南市保健師より

先日のような突然の災害により避難所で生活しなければならないなど、いつ緊急事態が起こるか分かりません。こんな時こそ、生活習慣を見直し、新型コロナウイルスや緊急事態にも負けない身体づくりについて考えてみましょう！

### 運動

動かないことにより、身体や頭の動きが低下してしまいます。自宅でもできるちょっとした運動で体を動かしましょう！



### 食事

バランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。



### 睡眠

睡眠は心身の疲労を回復する効果があります。朝決まった時間に起きるなど規則正しい生活を心がけ、一定の睡眠時間を確保しましょう！



免疫力を高める  
4つのポイント

### こころ

笑いによって自律神経のバランスを整えることや、がん細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を高める効果があります。



参考：一般社団法人日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたポイント、厚生労働省健康局：健康づくりのための睡眠指針2014（平成26年3月）、雲南市役所健康推進課：こころの健康を保つために～ストレスとうまくつきあうポイント～

# 今日の一品

## 『甘辛ナス丼』



- 材料** (1~2人分)
- なす・・・小2本
  - めんつゆ(4倍希釈)・・・大さじ2
  - 砂糖・・・小さじ2
  - 水・・・100cc
  - チューブ生姜・・・2cm
  - 卵黄・・・1個
  - サラダ油・・・大さじ2

### 作り方

- 1 なすは縦に1cm弱の薄切りにする。フライパンにサラダ油大さじ2を敷き、なすを焼く。
- 2 両面に焦げ目がついたら、Aの調味料を加える。
- 3 蓋をせずに強火で5分程煮立たせ、タレにとろみがついたら出来上がり。
- 4 お好みで卵黄やゴマ、ねぎをトッピングする。温泉卵や大葉の千切りもいいですよ！

抜粋：クックパッド



## 脳トレクイズ：「同音異義語でかきとり」

意味が通った分になるように、【 】に書き入れましょう。

- ① こっちの【<sup>ほうこう</sup>】からバラの【<sup>ほうこう</sup>】が漂っている。
- ② 隣の【<sup>こうこう</sup>】生は親【<sup>こうこう</sup>】だ。
- ③ 【<sup>いらい</sup>】を断ったら、それ【<sup>いらい</sup>】音沙汰なし。
- ④ その政府【<sup>きかん</sup>】にいたのは、短い【<sup>きかん</sup>】だった。
- ⑤ 常軌を逸した運営【<sup>ほうしん</sup>】に、皆一瞬【<sup>ほうしん</sup>】した。
- ⑥ 【<sup>しじょう</sup>】初の高値をつけた株式【<sup>しじょう</sup>】。

先月62号の解答です。

「わかったよ。」という声を多く聞きました。今回も頑張るって〜！



- ① イモが小さい
- ② イモがある
- ③ タオルが長い
- ④ カゴの形が違う
- ⑤ ボケットがある
- ⑥ 棒が増えている
- ⑦ 窓の戸の位置が違う

### 編集後記

西小学校の巣塔で、今年も4羽のコウノトリが巣立ったのは何にもましてうれしい出来事。大雨では甚大な被害を受けた雲南市。未だに断水が続いているご家庭もあり心が痛む出来事。問題多きオリンピックが始まりましたが、どうか楽しみな出来事になりますように！（川島）

解答

- ⑤ 方針/孝行
- ③ 依頼/以来
- ④ 機関/期間
- ⑨ 史上/市場
- ① 方向/芳香
- ② 高校/学校
- ⑥ 棒/香
- ⑦ 窓/校

【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