



ぽかぽか便り

第66号

令和3年10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』



どこにいても聞こえるようになりました！

10月1日からデジタル防災無線(防災ラジオ)の運用が始まり、正午には“雲南市のうた”夕方には“夕焼け小焼け”の曲が流れ、外で仕事をしていてもスピーカーを通して時間がわかるようになりました。何よりも緊急情報、避難情報、火災発生などのときには、いち早く情報を知り、対応できるようになりました。

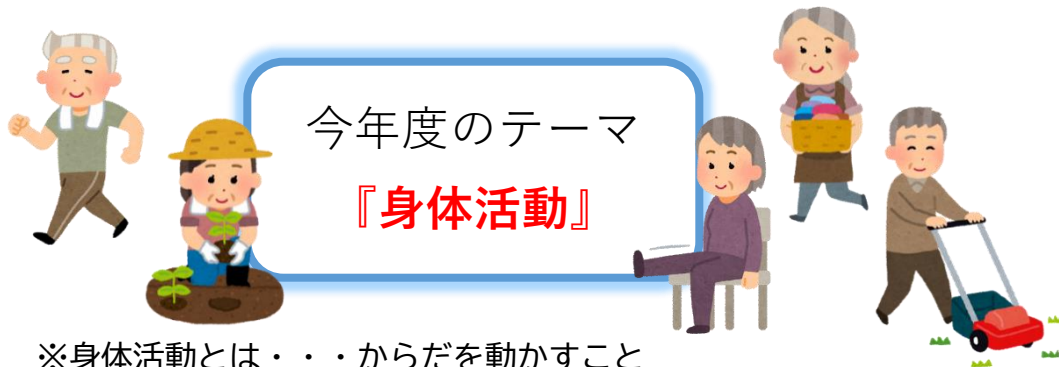
ご家庭に設置されている防災ラジオは、いざというときに活用できるよう、アダプダが電源コンセントにつないであるか、乾電池が入っているかなど、時々確認するようにしましょう。



雲南市
保健師より

まめなかね川柳を募集しています！

うんなん健康都市宣言を普及するために、「まめなかね川柳」を募集しています。今年度のテーマは「身体活動」です。皆さんの日頃の健康づくりの取り組みをユニークな五七五の句にして応募してみませんか。詳細は応募用紙をご覧ください。



今年度のテーマ

『**身体活動**』

※身体活動とは・・・からだを動かすこと
すべてを含みます。

令和2年度 まめなかね川柳受賞作品 テーマ「栄養・食生活」

【優秀賞 3作品】

「孫の皿 緑菜そえし 祖母の愛」

「味見てよ その後醤油 かけるだわ」

「あーほしい あとの一口 あだになる」

解答

1 賞 2 口 3 の 4 節 5 ～ 9 圭

自分のことは自分でできる体力をつけながら、長生きしたい！

『うんなん幸雲体操』を体験してみませんか！

日時 11月14日(佐世げんき祭り)

1回目:午前 10:30~11:30 2回目:13:30~14:30

場所 佐世交流センター 和室

『うんなん幸雲体操』とは

身体に重りを付けて、童謡を聞きながらゆっくり行う体操で、毎週1回行うことで効果があるとされています。

雲南市ではあちこちで行われていますが、佐世地区においては、中筋自治会が3年前からサロンに併せて取り組まれています。

皆さんのお話:「手が上がるようになったよ。」「体操しないといけない身体になったようで、コロナで休んでいたら、調子がおかしくなった。」「コロナのときは、重りを各家庭に配ったが、誰もしなかった。公会所でみんなとするとできるわ。(笑)」…まさにいいことづくし。

みなさんと一緒だから楽しくでき、継続して行うこともできるようです。



足に重りを付けた体操：中筋自治会



脳トレクイズ

身体の一部を使った慣用句パート2

に入る言葉はなんでしょう？

- | | 慣用句 | 意味 |
|---|-----------------------------|-------------------|
| 1 | <input type="text"/> であしらう | (相手に冷たい対応をすること。) |
| 2 | <input type="text"/> をはさむ | (話に割り込むこと。) |
| 3 | <input type="text"/> から手が出る | (欲しくてたまらない様子) |
| 4 | <input type="text"/> が黒い | (心の中で悪いことを考えている。) |
| 5 | <input type="text"/> を曲げる | (機嫌を損ねること。) |
| 6 | <input type="text"/> を借りる | (手伝ってもらふこと。) |

編集後記 夏の終わりから晩秋になったかのように1日にして天気が急変しました。あまりの変わり様に戸惑い、身体が対応しなくて、体調を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか？くれぐれもお身体を大事になさってくださいね。11月14日は佐世げんき祭りです。体調を整えてお出かけいただき、一緒に“うんなん幸雲体操”を体験してみませんか？(川島)