

ぽかぽか便り

69号

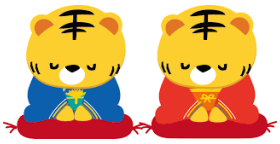
令和4年1月21日

『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』



新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。



サロンを開催したいけれど・・・

コロナ禍により出かける機会が少なくなり、特に高齢のみなさんはほとんど出る機会が少なくなってきているのではないでしょうか？そこで、コロナ対策をしっかり行いサロンを開催することができないか、１１月２４日（水）『ふれあい・いきいきサロンのスタッフ研修会』を開催しました。

講師は、『大東町の女性の集い　啓発部』の皆さん。「コロナ禍でもできるサロンの進め方」と題した寸劇をしていただき、学習しました。

“サロンがなくなってつまらない。”“声を出すことがない。”“家にばかりいると気持ちが落ち込む。”という高齢者の思い

⇩

サロンを再開してみよう。
消毒、時間短縮、距離をおいて座る、換気（１時間に２回以上）、茶菓は個別包装されたもの他

⇒

サロンに出て、“顔を見るだけで楽しい。”“みんなと一緒だとゲームや運動が楽しくできる。”



サロンに出ることで心が和み、笑顔になり脳が活性化。更に“ここで暮らせることが何よりの幸せ”の思いを強くすることにもつながりそうです。安全対策をしっかりして開催してみようかな？の思いを抱かれた研修会になりました。

今日の一品【白菜のおかかポン酢和え】



材料（２人分）
白菜…1/8 個（約 300ｇ）
A［ポン酢醤油…大さじ１
　赤(または一味)唐辛子
ごま油…小さじ２
かつを節

作り方
１　白菜はそぎ切りにする。耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（500ｗ）で４分間加熱する。取り出してラップを外し、粗熱がとれたら水気を絞る。
２　ボウルに１、Ａを入れて和える。ごま油を加えて混ぜ、器に盛り、かつを節をのせる。

解答	問1：2　問2：12　問3：5　問4：6　問5：1

雲南市　保健師だより

冬の季節は、屋外での活動機会も減り、運動不足になり体調を崩してしまいがちです。家の中でもできる運動を取り入れて、日頃の運動不足解消や心身のリフレッシュをしましょう！！

気楽にできる！冬におすすめの運動

椅子に座って

太ももの筋肉を強くする体操です。膝を伸ばし、５秒数えましょう。



その場足踏み

少し前かがみになり、体重をかけて足踏みをします。室内でもウォーキングのような効果がありますよ。



お布団の中で

おしりの筋肉を伸ばす体操です。両手で膝を抱えて胸に近づけるようにします。腰痛予防にも効果的ですよ。



出典：身体教育医学研究所うんなん　寒さに負けない！冬場の健康づくり

雲南市役所　健康推進課　地区担当保健師（酒井）





脳トレクイズ【漢字の画数計算】

メモをしないで暗算でしてみましょう！

〔例〕
空＋　間＝２０
↓　↓
８＋１２

問１　風　－　車　＝　□
問２　化　＋　学　＝　□
問３　山　＋　茶　－　花　＝　□
問４　次　－　世　＋　代　＝　□
問５　管　－　理　－　人　＝　□

編集後記　今年も早１月が過ぎようとしています。時の経つのは早いもの、まさに光陰矢の如しです。今年は寅（トラ）イの年とか。気持ちを奮い立たせて何かに挑戦。前向きに頑張る活力がわきでてきそう。でも、でも…何にトライしようかと考えているうちに１年が過ぎてしまいそうな予感も…そんなことがないよう…皆さんも今年は「何かにトライする年」にしてみませんか？（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