ぽかぽか便り

70号
令和4年2月24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』

立春を過ぎても寒い毎日。風が冷たいですね。いつになったら温かい陽気になるのやら？３月になれば、三寒四温を繰り返し、徐々に暖かくなっていくことでしょう。農作業も忙しくなります。作業を少しずつ進めるようにされ、身体を徐々に慣らしていくようにしましょう。

雲南市　保健師だより

マスク生活で気をつけたい口の周りの筋肉の衰えについて！

新型コロナウイルス感染症対策で必要となったマスクですが、マスクをしていると、顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、筋肉が衰えてしまうことが心配されます。

また、マスクをする息苦しさから口呼吸になりやすく、口が開いて乾燥しがちです。乾燥すると唾液が減少し、口臭が強くなる・虫歯や歯周病のリスクが高くなる恐れがあります！



口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、口呼吸を防止しましょう！



出典：日本歯科医師会、うんなん幸雲体操編　お家でできるお口の体操

新型コロナウイルスワクチンについて

新型コロナウイルスワクチンの効果は、２回接種後、時間の経過とともに低下することが報告されています。感染予防効果や重症化予防効果を高めるために、国の方針に基づき、追加接種（３回目）を実施します。

予約を受けつけていますので、接種券一体型予診票を受け取られた方はご確認ください。

作成：雲南市役所　健康推進課　地区担当保健師（酒井）

解答	1：カ　2：オ　3：ア　4：ウ　5：イ　6：エ

今日の一品　トロたま豚キャベツ



材料（２人分）

豚バラ薄切り肉…150ｇ
キャベツ…１/４個（200ｇ）
卵……2個
ごま油……小さじ２

A
酒……大さじ１
オイスターソース…小さじ１
鶏ガラスープの素…小さじ１
砂糖……小さじ1/2
にんにくチューブ…3～4ｃｍ
水……100ｍｌ
片栗粉……小さじ１

粗びき黒コショウ（好みで）…適量

作り方

1　豚肉、キャベツは食べやすい大きさに切る。フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて中火で焼き色をつける。
キャベツを加えて炒め合わせ、柔らかくなったら、混ぜ合わせたＡを加えて、とろみがつくまで炒める。

2　具材をフライパンの端に寄せて、あいたスペースに溶きほぐした卵を流し入れ、半熟になったら少しずつ箸で具材と混ぜ合わせる。器に盛り、好みで黒コショウをふる。
※味が薄いという方は、仕上げに塩を加えてください。

脳トレクイズ【日常よく聞くカタカナ語の意味は？】

カタカナ語	意味
１　デリバリー	㋐法令遵(順)守 法律（社会的ルール）を守りましょう。
２　スランプ	㋑距離
３　コンプライアンス	㋒栄養補助食品
４　サプリメント	㋓やる気
５　ディスタンス	㋔一時的な不振
６　モチベーション	㋕配達、宅配業者

編集後記　ある方が、「オリンピックが終わってつまらんわ。テレビも面白くないし…楽しみがなくなったよ。」と残念そうに話されます。私もそうです。選手の活躍を喜び、悔しがり、感動するなど、テレビの前で興奮された方も多いのでは？最終日に行われたカーリングでは、選手の笑顔、鼓舞し合う言葉かけ、何よりも楽しそうな姿に感動しました。良いところを褒め合うコミュニケーションは家庭や地域で心掛けていきたいなあと、カーリングを応援しながら思いました。（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