



ぽかぽか便り

72号

令和4年4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』

令和4年度がスタートしました。

さまざまな草花が可憐に咲き、思わず足をとめてしまうよい季節を迎えました。道端、野原、花壇で咲く草花は寒い冬を越して咲くので、より一層きれいと感じるかもしれません。じーっと見ていると花から活力もいただき、うっとりします。

さて、新しい年度が始まり、各部ではこれから事業が動き始めます。

福祉部では、今年度も自治会の福祉部員さんを通して皆さまに『ぽかぽか便り』をお届けさせていただきます。お楽しみに！！



福祉部総会の様子

からだをいたわって！【雲南市 保健師】

6月3日の金曜日は
佐世地区を検診車が巡回します！



★島根県死亡率の高いがん トップ3★

男性

- ① **肺がん**
- ② **胃がん**
- ③ **大腸がん(結腸・直腸)**

女性

- ① **大腸がん(結腸・直腸)**
- ② **肺がん**
- ③ **すい臓がん**



男女共に「肺がん」は死亡率の高いがんトップ3に入っています！

出典:島根県のがん登録 2018年(平成30年)集計

❁早期発見が大切です。皆さんで誘い合って結核・肺がん検診を受けましょう❁

対象者	肺がん検診：40歳以上（昭和58年4月1日以前生まれ）の方 結核・肺がん検診：65歳以上（昭和33年4月1日以前生まれ）の方
負担金	300円、喀痰検査は600円（必要な方のみ） ※70歳以上（昭和28年4月1日以前生まれ）の方は無料です。

※わからないことがあれば、佐世交流センターまで
お問合せください。

予約はいりません。
マスク着用の上
お出かけください！



作成:雲南市役所 健康推進課 酒井保健師

解答

どうぶつ

今日の一品

♪ほったらかし煮の♪豚丼



・B の仕上げの酢醤油は、お好みの量を入れてください。味が引き締まります。
・玉ねぎを沢山入れてもいいですよ。

材料 (2 人分)

ごはん……適量
豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)
……………200 g
玉ねぎ……………1 個
A { 酒……………大さじ 1
みりん……………大さじ 2
醤油…大さじ 1 と 1/2
砂糖……………小さじ 2
B { 酢……………小さじ 1/2
醤油……………小さじ 1/2
卵黄または温泉卵 (好みで)
ねぎ・白すりごま (好みで)

作り方

1 玉ねぎは 5 mm 幅の半月切りにする。フライパンにひと口大に切った豚肉を並べ、上に玉ねぎを肉がみえなくなるくらい重ねて、A を表記順に回しかけ、ふたをして火をつけ、中火で 10 分煮る。途中、5 分で焦げていないか確認し、火が強い場合は弱火にする。
2 ふたを開けて、箸を左右にゆすって豚肉をほぐしながら玉ねぎと混ぜる。再びふたをして 5 分煮て B を加えて味を調える。器にごはんを入れて、肉を盛る。好みで卵黄のをせ、小口切にしたねぎ、白ごまをふる。

脳トレクイズ【言葉探し】

枠の中に、タテ、ヨコ、ナナメにリストの言葉が入っています。すべての言葉を探したあとに残った文字を並べ替えて、言葉をつくってください。

◆リスト◆
パンダ ラクダ
ダチョウ ライオン
ラマ キリン ウマ
コアラ クマ

解答欄

だ	ち	よ	う	ど
ん	お	い	ら	ま
ぱ	り	あ	く	ぶ
つ	こ	き	だ	う

編集後記 今年度は役員改選の年。振興協議会では職員の入替わりがありました。人が変われば、事務所内の雰囲気も何かしら変わってきます。「どれどれ…」「誰がおらいかね…」といった気楽な気持ちで、ぜひぜひ交流センターにお立ち寄りください。お待ちしております。ところで、福祉部は大坂耕と川島朝子が担当いたします。皆さんが当たり前の日常生活を送ることができ、安心して暮らせるような地域づくりができるようにと願いつつ頑張ります。(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