



ぽかぽか便り

73号

令和4年5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』



たんびに手を休めて、『たばこ』して・・・

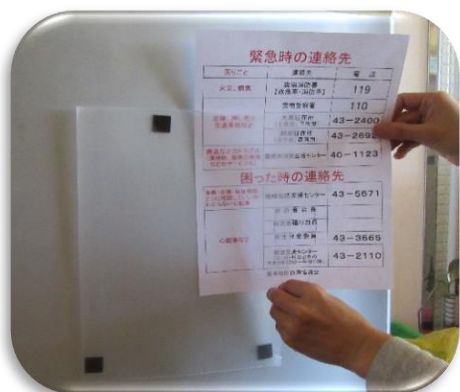
ほとんどの田んぼで田植えが終わり、畑には夏野菜が植えられ植物の生長を楽しみにする季節がやってきました。でも植えたらそれで終わりではなく、子育てと同じように毎日の管理が大事。その作業が生きがいとを感じる時もあるが、身体がつらいと思うようにできなくてストレスを抱き、重労働に感じる時もあります。

これからますます暑くなります。度々水分補給をしながらくれぐれも無理をなされないようお過ごしください。



6月は、大雨に注意

近年、全国各地で想像を超える大雨が降り甚大な被害をもたらしています。昨年は雲南市でも大雨・台風により大きな被害を受け、佐世地区においても指定避難所である佐世交流センターへは 15 名の方が避難されました。これから梅雨の季節を迎えますが、何が起きても不思議ではありません。誰もが自分のこととして「もしもの時…」を想定し、非常食、水、電池、貴重品などの非常持出品や備蓄品を準備、確認しておき、とにかく早めの避難を心がけましょう。また、『緊急連絡先』についても冷蔵庫に以前配布いたしましたファイルに入れて掲げておきましょう。



①

緊急連絡先			
(火災・救助 119) (警備 110)			
氏名	住所	電話番号	備考
世帯主			家族人数
近所			
緊急時連絡先			
氏名			
氏名			
氏名			
自治会長連絡先			
自治会グループ長			
支援者氏名			

②

緊急時の連絡先		
火災、病気	消防 119	
避難、押し売り、交通事故など	警察 110	
近所	大東駐在所 (上佐世、下佐世)	43-2400
	阿用駐在所 (大ケ谷、西戸原)	43-2692
防災などのトラブル (盗難、騒音の整理などのサービス)	雲南市消費生活センター	40-1123
困った時の連絡先	地産包産支援センター	43-5671
心配事など	佐世交流センター (土曜・日曜は休館)	43-2110

- ♥ 困った時などすぐ連絡できるよう②の『緊急時の連絡先』を前にしてファイルに入れておきましょう。
- ♥ 「薬の説明書」も一緒にはさんでおきましょう。
- ♥ ファイルをなくされた方は、佐世交流センター(43-2110)までご連絡ください。



解答 や：野菜、さ：魚、し：しいたけ(キノコ類)、い：いも類

今日の一品

♪ 手間をかけず、おいしい♪ 豚肉のみそケチャ丼



• 緑があるとおいしさをそそのめるので、上にねぎをのせたり、細く切ったピーマンを途中から一緒に炒めてもいいですね。

材料（1人分）

豚肉（できたら豚肩ロース）
 ……………100g
 A 酒……………大さじ2
 トマトケチャップ
 ……………大さじ1と1/2
 みそ……………大さじ1
 温かいご飯……………適量
 白ごま……………少々
 サラダ油

作り方

- 1 豚肉を食べやすい長さに切ります。A の酒・トマトケチャップ・みそは混ぜておきます。
- 2 小さめのフライパンにサラダ油大さじ 1/2 を中火で熱し、豚肉を広げていきます。約1分間焼き、返してさらに約30秒間焼きます。
- 3 混ぜておいた A を回し入れ、からめながら約30秒煮詰めます。
- 4 丼に温かいご飯を適量盛って豚肉をのせ、フライパンに残った汁をかけます。白ごま少々を散らします。

（抜粋；きょうの料理ビギナーズ）

健康づくりクイズ

栄養バランスのいい食事をするために取りたい、取ってほしい食材です。

一文字ずつとると、「まごたちにはやさしい」になります。

「やさしい」はいったい何の食材でしょうか？

ま

ご

た

ち

に

わ

豆類（大豆製品）・ごま（ナッツ類）・卵・チーズ（乳製品）・肉・わかめ（海藻類）



や

さ

し

い

()

()

()

()

バランスのいい食事と薄味を心がけ、よく噛んで食べましょう。

編集後記 交流センターで仕事をしていると向かいの佐世小学校から子ども達の元気な声が聞こえ、外を見ると子ども達が走ったり、友達とふざけ合ったりする姿が見えます。それだけで私たちも何かしらやる気がわいてきます。今は、5月28日に行われる『佐世っこ運動会』の練習を頑張っている子ども達です。また、時にはかわいい声で「こんにちは！」と佐世幼稚園の子ども達が訪れ、広場で弁当を広げ、嬉しそうにほおぼる姿にいやされます。私たちもこんな時があったのでしょうか？あれから何年…随分成長(?)しました。(川島)