



ぽかぽか便り

74号

令和4年6月28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』

ほどよい雨、降って！

『梅雨』だというのに雨が降らない日々が続いています。ほどよい雨がほしいですね。田畑がカラカラに乾燥して、「水やりに疲れた！」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。極端すぎる天気は温暖化のせいでしょうか。ほどほどが一番いいですね。



これからますます暑さが厳しくなります。水分、塩分をこまめに摂り、暑さ対策をしながら、無理をしないようお過ごしください。

♡からだをいたわって！♡ ～雲南市 保健師～



おうちでできる！健康運動！

～生活習慣を見直して脳卒中を予防しよう～

脳卒中の最大の原因は、**高血圧**です。高血圧の背後には**生活習慣**が大きく影響していますが、**運動**によって内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。

雲南市でも脳卒中を発症した約7割の方が高血圧を有していました。（平成29年度脳卒中発症状況調査より） 理想は、歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30～60分、週3回以上行うことです。

無理なくできる運動のポイント！ 生活の中で身体活動を積み重ねましょう！

- ★ 買い物に行ったときは、遠くの駐車場に車を停めて歩く
- ★ テレビCMの間をストレッチタイムにする
(CMごとにストレッチの部位をかえる)
- ★ 食器を洗いながら、歯みがきをしながらかかとを上げ下げする
- ★ 階段を使う
- ★ 掃除・片付けなど日常生活活動を増やす



出典：島根県 自宅や職場でできる運動・体操・+10(プラス10)

作成：雲南市役所 健康推進課 酒井里菜

解答

①丁 ②脚 ③棹(さお) ④輪、本 ⑤幅(作品として数える場合は点) ⑥杯、玉 ⑦羽、匹 ⑧軒、棟・棟

今日の一品



♪なすのしょうが煮♪

作りおきして冷蔵庫で冷やして食べると、味がしみこんでおいしいです。

材料（作りやすい分量）

なす……（小）5コ（400g）

A { しょうが（せん切り）……2かけ分
だし………カップ1
醤油・みりん……各小さじ2
酢………小さじ1

◎サラダ油、塩

甘辛い方が好みの方は砂糖・醤油を少し加えるなど、自分好みの味に調整してください。

作り方

- 1 なすはヘタを除いて縦半分に切り、皮に斜めに細かい切れめを入れる。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ3を中火で熱し、なすの皮側を下にして並べる。塩小さじ1/4をふり、サラダ油をからめるように焼く。しんなりしてきたら上下を返し、こんがりするまで6分間ほど全体を焼く。Aを加え、汁けがやや残る程度まで5分間ほど煮る。

（抜粋；きょうの料理ビギナーズ）

脳トレクイズ【数え方】

例：瓶 → 1本

①豆腐 _____

⑤掛け軸 _____

②椅子 _____

⑥うどん _____

③たんす _____

⑦兎 _____

④花 _____

⑧家 _____

編集後記 先日男性の方が来館され、「いいことがありますように！」と手渡されたのは、四つ葉のクローバー。さっそく、コップに立てました。見ているだけで幸せな気分になります。四つ葉と言えば、『介護予防はつらつ』の利用者さんが帰りの会を外でされたとき、職員さんが「あらっ、ここにも、ここにも。」と見つけられたのが四つ葉のみならず、五つ葉のクローバー。人数分見つけられ、手渡されると、大事そうに手のひらにのせ、笑顔がこぼれる皆さん。とてもうれしいお土産になりました。中には、「帰ってから本に挟んでおいたよ。」という人も。交流センターの庭って幸せの生息地！すごい場所ですね。皆さんお一人おひとりに幸せが届きますように！幸せのおすそわけです。（川島）