



# ぽかぽか便り

75号  
令和4年7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』

## ◆ 久しぶりに会えて、お話できて良かった！

7月6日（水）佐世ボランティアクラブ四葉会主催で3年ぶりに、75歳以上のひとり暮らしの方と、昼間ひとり暮らしの方17名をお迎えして佐世交流センターで交流会が開催されました。コロナの感染予防対策をとり、昼食会は止め、代わりに炊き込みご飯が渡されました。

会場では、久しぶりに会えたことを喜び合い、近況報告や昔話で盛り上がりました。

お楽しみ会では、城山自治会の石原キヨコさんによる「祝い酒」の舞踊、海潮の藤原淳男さんによる「岸壁の母」、脳トレ体操などを楽しみ、感心したり、戦時中のことを思い出し胸を熱くされた方もいらっしゃいました。



あっという間に11時。短い時間でしたが、人と人が出会い、お話することの大切さを痛感しました。早くコロナが収まってくれることを願います。

## ◆ からだをいたわって！【雲南市 保健師】

### 『熱中症』を予防し、暑い夏を乗り越えましょう！

高齢者の熱中症は、**半数以上**が**自宅**で発生しています。冷房機器を使用したり、こまめに水分補給するなど、**屋内での熱中症対策**も大切です。

また、マスク着用により熱中症のリスクも高まります。マスクを着用する場合には、汗が出るほど身体を動かすことは避け、**のどが** **渴いていなくても、こまめに水分補給**を心がけましょう！

### 暑さを避ける6つのポイント

❖ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❖ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❖ 外出時には日傘や帽子を着用



❖ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❖ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❖ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



出典：厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと  
作成：雲南市役所 健康推進課 酒井里菜

解答 長崎－古関 別れ－淡谷 また－阿久 東京－古賀  
青い－西條 リンゴ－美空 あゝ－井沢

## 今日の一品

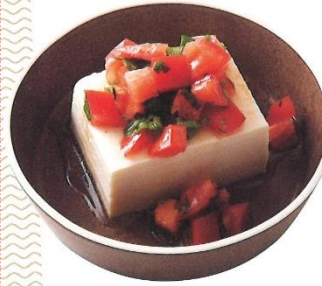
## ♪トマト冷や奴♪

冷や奴は、しょう油、  
ポン酢がなじみの味です  
が、たまにはちょっと変  
化をつけてどうぞ!!

### 材料 (2人分)

豆腐……1/2丁 (150g)  
トマト……………1個

A { オリーブオイル……大さじ 1/2  
ポン酢醤油……………大さじ 1/2  
青じそ (粗みじん切り) ……2枚分



### 作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包んで5分ほど置く。
- 2 トマトは小さめの角切りにしてAを混ぜる。
- 3 半分に切った豆腐に、2をかける。

トマト、青じそ他に、玉ねぎ、ピーマン、パセリなども小さく角切りにし、Aに黒コショウを加え、サルサソース風にして冷やしてそのまま食べるのもおすすめです。



## 脳トレクイズ【昭和流行歌問題】



★昭和の流行歌と関係する人物を線で結びましょう。

★歌手だけでなく、作詞家や作曲家もいます。

長崎の鐘	・	淡谷のり子
別れのブルース	・	井沢八郎
また逢う日まで	・	西條八十
東京ラブソディー	・	美空ひばり
青い山脈	・	古賀政男
リンゴ追分	・	古関裕而
あゝ上野駅	・	阿久 悠

### 編集後記

今まさに夏なのに、今年はいつもの夏とは違い、どこか変ですよね。ほぼ毎日のように降る雨。雲南省で広がり続けるコロナ。収束が見えないことでの不安、行動制限、天候不順、災害、想像を絶する事件・・・楽しい話題が少ない今日です。

例年のガラガラと暑過ぎる夏と違い、体調を崩す人も多いとか。

月が変われば、楽しいことが待ち受けていると期待しましょうね! (川島)

