



ぽかぽか便り

76号
令和4年8月25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』

◆ 残暑お見舞い申し上げます。

8月は、気温が33～35度という猛烈な暑さ続きで、毎日“熱中症予防”の情報が流れていました。恵みの雨を待ち望んでいたら、お盆にはまさかの集中豪雨。その後も毎日どこかの時間帯で雨。目立った災害はなくて何よりでした。が、農家の皆さんにとっては、畑の草を刈り払い機で刈るほどに草が伸び、刈り取り前の田んぼでは乾かすための抜き立て作業に追われ…重労働で大変なことと思います。

まだまだ暑さは続くと思われます。朝夕涼しくなると、蓄積した夏の疲れが出て体調を崩しがちです。

どうか無理をなさらず、お身体を大切にお過ごしください。



◆ 身体をいたわって！

40歳以上のみなさんは、**大腸がん検診**の対象です！

症状が出てからではがんが進行していることが多いため、元気な時から大腸がん検診を受けましょう！

■ 受付期間 ■

9月1日(木)～9月30日(金)まで

■ 申込先 ■

- ・雲南市役所 保健医療介護連携室(市役所 1階 4番窓口)
- ・各総合センター 市民福祉課
- ・各交流センター(三刀屋交流センターを除く)

■ 料金 ■

40歳～69歳：500円 70歳以上：無料 (令和5年4月1日時点の年齢)
無料クーポン券も使えます！(該当の方には5月下旬に郵送しています。クーポン券が確認できない場合は自己負担500円を徴収します。)

佐世交流センターで
受け付けています！



受付

作成：雲南市役所 健康推進課 保健師 酒井里菜

解答

15, 21, 35

今日の一品

♪ やみつきなす ♪



材料 (2人分)

なす……2本 (140g)

ツナ缶 (水煮) …小1/2缶 (35g)

A { 塩昆布、白いりごま
……各小さじ1
ごま油……小さじ1/2

作り方

1 なすはヘタを落とす手半分の長さの棒状に切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで5分加熱する。

2 ボウルに1、缶汁をきったツナ缶、合わせた A を加えてよく混ぜ合わせる。

減塩

★ツナと塩昆布のうまみで調味料をつかわなくても味が決まります。

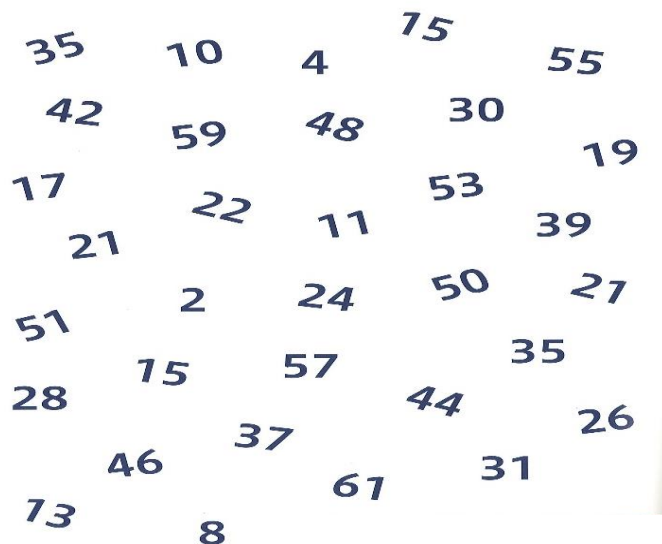
★レンジで加熱するので、なすが柔らかいです。ポン酢、ドレッシングなどをかけ、薬味は自分好みで！ (ねぎ、しょうが、シソ、みょうが、かつを、ごまなど)

時短



脳トレクイズ『同じ数字のペア探し』

✿ 同じ数字のペアが3組あります。その数字を答えましょう。



--	--	--

編集後記 今年ほど熱中症を意識し、水分を摂った夏はありません。何とか夏を乗り越えた自分をほめ、「よく頑張ったね！」と身体をさすると、前向きな自分になり、パワーがわいてきます。自分をほめることはとても大事なことです。「そんなこと…」と言わず皆さんも是非どうぞ！ (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