



ぽかぽか便り

77号
令和4年9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』

◆ 台風のお見舞い申し上げます。

9月19日には今まで経験したことのない台風14号が島根県を通過。佐世地内では、夕方から猛烈な風が吹き始め、外で立ってられないくらいでした。「いつまで続くのか…」と、とても心配で不安な時間を過ごされたと思います。



一夜明けると、いつもと変わらぬ朝が待っていました。皆さんとても安堵されたと思います。しかしながら全国各地で被害にあわれた方々のことを思うと、胸が痛みます。

台風通過に伴い、あんなに厳しかった残暑がうそのように涼しくなり、昔から“暑さ寒さは彼岸まで”と言われますが、まさしくそのとおりと納得です。

これからは秋風が肌に心地よい季節となることでしょう。

◆ 身体をいたわって！

9月になり、だんだんと気候も秋らしくなりましたね。

朝夕の暑さもやわらぎ、過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。

夏の疲れが出て、なんだかぐったりした日々が続いている、、、

そんな方は日頃から以下のようなことに気を付けて過ごしましょう！



■ 夏バテの主な原因とその症状

- 体内の水分・ミネラル不足 → 脱水症状
- 暑さによる食欲の低下 → 栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し → 自律神経の乱れ

自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。



ぐったりを
やっつける
ために！



- ・こまめに水分補給をする。
(起床時や入浴後、運動時は特に水分補給を心がける)
- ・1日の温度差に注意する。
- ・睡眠をしっかり取る。
- ・1日3食、必ず食べる。

引用:全国健康保険協会 健康サポート 作成:雲南市役所 健康推進課 酒井里菜

解答

①春一番が吹いた②その事件は未解決だ③満天の星を鑑賞した④お中元を届けた

今日の一品

♪ 長芋と豚こまのサク照り炒め ♪



材料 (2人分)

- 豚こま切れ肉……150g
- 長芋……………約10cm
- 塩コショウ……少々
- 酒・サラダ油……各小さじ2
- 小麦粉……………適量(約大さじ1)
- ★オイスターソース……大さじ1/2
- ★醤油・酒……各大さじ1
- ★はちみつ……大さじ1
- ★にんにく(チューブ)……1cm
- ＝仕上げ用＝
- 黒コショウまたはマヨネーズ

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って●を揉みこむ。小麦粉をまんべんなくまぶす。
 - 2 ★は混ぜ合わせておく。長芋は、皮をむき1cmくらいの半月切りにする。
 - 3 フライパンに油をひき、肉の表面がカリッとするまでしっかり炒めて、いったんお皿に移す。
 - 4 油を足し、長芋を焼く。両面カリッと色よく焼いたら塩コショウし、3の肉を戻し入れる。
 - 5 ★を回し入れて火を強め、4に絡める。水分がとんだら火を止め、塩コショウで味を調える。
 - 6 お皿に盛って黒コショウを振る。またはマヨネーズを添える。
- クックパッドより引用

★「工程がめんどうだ！」という方は、豚肉か牛肉を炒め、そこへ皮をむいて薄く拍子切りにした長芋を加えて一緒に炒め、醤油、塩、ポン酢など家にある調味料で味を調べていいですよ。



脳トレ

✿ 次の文章には、それぞれ意味が重複している箇所があります。どこが間違っているかを探し、正しく書き直しましょう。

①春一番の風が吹いた……………

②その事件はまだ未解決だ……………

③満天の星空を鑑賞した……………

④お中元の贈り物を届けた……………

編集後記 小学5年生の「よらない」体験に参加させていただきました。叩いたわらに触れるのは何十年ぶり。身体はちゃんと覚えていて、自然に手が動きます。「よらない」は、“よなべ”に家族みんなで作業した懐かしい思い出です。子どもには、「50本作ったら5円」とお駄賃を出してまで「てご」が必要な時代でした。今は機械化となり、農業だけでなく生活全般でも“てご”してもらうことが少なくなりました。不便だったけれど心が豊かだった当時を思い出し、今とは違う幸せ感を味わいました。(川島)