



ぽかぽか便り

78号
令和4年10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』

◆ 佐世げんき祭りが近づきました。

佐世交流センター前のイチョウの葉が黄色く色づき、秋の深まりを感じます。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

11月6日(日)には、第12回佐世げんき祭りが開催されます。文化展、作品展や、健康相談・クイズ、大腸がん検査の申し込み、焼き鳥販売(持ち帰りです。)などが計画されています。楽しみにお出かけください。懐かしい方との出会い、そして久しぶりの情報交換もできることでしょう。お待ちしております。



◆ “まめなかね川柳” を募集しています！

雲南市健康都市宣言を普及するために「まめなかね川柳」を募集しています。今年度のテーマは「こころ・休養」です。皆さんが日頃取り組んでおられることを五七五の句にして、ぜひご応募ください。詳細は応募用紙をご確認ください。



今年度テーマ
こころ・休養



～うんなん健康都市宣言～

ま	まなびます	生涯続ける	健康づくり
め	めざします	旬を味わう	地産地消
な	なくします	一人でくよくよ	悩むこと
か	かなえます	無理せずできる	運動習慣
ね	ねがいます	地域で育む	健康長寿

作成:雲南市役所 健康推進課 酒井里菜

◆ 災害に備えておきましょう。

いざという時のために、日頃から備えましょう。あわてず、すぐ取り出せるようにしておくことで安心です。

- 〔 飲料水・食料 懐中電灯 貴重品 常備薬 洗面用具
- 衣類 軍手 マスク・体温計・消毒液 など



解答

①岡山、静岡、山梨、福岡など②富山、島根、秋田、長野など

今日の一品

春菊のツナ炒め



苦みが抑えられるので、春菊が苦手な方も食べやすいと思います。

- 材料 (2~3人分)**
- 春菊……1束
 - ツナ缶……………1缶
 - 塩(下茹で用) ……大さじ1/2
 - ごま油(炒め用) …大さじ1/2くらい
 - めんつゆ…………大さじ1と1/2~2

- ・人参の千切りを加えると彩りがよく、おいしそうに見えます。
- ・カブや大根の葉でも代用できます。

- 作り方**
- 1 春菊は塩多めのお湯で茹で、冷水にさらした後、水を切って細かく切る。
 - 2 熱したフライパンにごま油を入れて、あたたまったら春菊とだし大さじ1を入れて炒める。
 - 3 油が回ったらツナを入れてさらに炒める。
 - 4 全体がなじんだら、だし大さじ1/2~2を入れて水分をとばすように炒める。最後にゴマを振る。ゴマと一緒にいためても美味。
- クックパッドより引用



脳トレ【県名テスト】

①漢字2文字で読みが4文字の都道府県名を4つ挙げましょう。

例：鳥取(とっとり)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

②漢字2文字で読みが3文字の都道府県名を4つ挙げましょう。

例：福井(ふくい)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

編集後記 物価の高騰が生活に響くようになりました。買い物に行くと実感します。値段があまり上がっていないなあという品物は、手にすると軽くなっています。光熱費は今後も更に上がりそう。これから寒さに向かいますが、どう過ごしたらいいの・・・厳しい冬を迎えそうです。その上、今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が予想されています。不安なことがいっぱいですが、こんな時こそ、隣近所の人と世間話をしたりして笑って毎日を過ごしたいものです。(川島)