



ぽかぽか便り

81号

令和5年1月24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』



あけまして おめでとうございます

年末にはまさかの積雪量に驚きましたが、新年は比較的穏やかな天気になりました。

今年は、雲南市でコロナ感染が拡大している中での年末年始だったので、初詣や年始回りなどを控えられた家庭もあったようです。しかしながら懐かしい人や近所の方たちと久しぶりにお話をされた方もいらっしゃる、当時の自分に戻り、何とも言えない温かい気持ちに浸られた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

今年は兎年。“心が兎き兎き”“何でも兎まくいく”そんな一年になれば最高ですね。皆様にとりまして良い年になりますようお祈り申し上げます。

雲南市保健師より

どなたでもご参加いただけます！

けん
健

こう
口

教

室

の ご 案 内

◇日 時：2月27日(月) 10時30分ごろから

◇場 所：佐世交流センター

◇内 容：歯科衛生士による話

「笑って 笑って フレイル予防！」

～ 知っていますか？ からだとお口の関係 ～」



佐世交流センターでは毎週月曜日 9時30分から、
うんなん幸雲体操を行っています。

「うんなん幸雲体操」ってどんな体操？

調整できる”おもり“を手首や足首に巻き、座って歌を歌いながら、ゆっくりと手足を動かしていく筋力体操です。

ぜひ体操から
ご参加ください！
一緒からだを
動かしましょう！



今日の一品

白菜と豚のあんかけ丼



材料（2人分）

- 白菜……………2, 3枚
- 豚ひき肉……100g
- すりおろししょうが…少々
- 豆板醤……………小さじ1/2
- ごま油……………適量
- ★水……………150cc
- ★鶏がらスープのもと…小さじ1/2
- ★みそ……………小さじ1
- ★しょうゆ、砂糖……小さじ1/2
- ★片栗粉……………小さじ2

作り方

- 1 白菜は1センチ幅に切る。
★を合わせる。
- 2 ごま油をひいたフライパンに、しょうが、豆板醤を入れる。そこに豚ひき肉を入れ、色が変わったら白菜を炒める。
- 3 白菜がしんなりしたら、★を入れる。とろみがついたら、ごはんの上に盛り付けて、めしあがれ。
好みでねぎや、一味唐辛子をかけても良いです。

・豚ひき肉がない場合は、肉を小さく切って使いましょう。



お年玉クイズ

ヒントを参考にして、どんな言葉かトンチを利かせて考えましょう。



問1



ヒント:子どもと一緒にどギマギ！

問2



ヒント:もらうとうれしい！

お分かりの方は佐世交流センター（43-2110）までご連絡ください。正解の方には、プレゼントを用意しています。
受付期間は2月1日（水）～2月7日（火）です。

編集後記 寒さ対策がいつも頭の中なのに、カレンダーをめくれば「立春」です。この時期、この言葉を聞いただけで、まるで木々が芽吹くかのように生きる力がわいてくるから不思議。「立春」と聞いただけでなまりきってしまった私の身体が動き始めそうな気がします。早く暖かくなならないかなあと、こたつにあたって春を待ちわびる寒がりやの私です。（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