



ぽかぽか便利

82号
令和5年2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』

優待乗車券について…バスやタクシー利用料金が安くなります！

- ・ 65歳以上で、普通自動車免許をお持ちでない方
- ・ 障がいがある方

資格者証を市役所か総合センターで申請し、交付してもらいます。

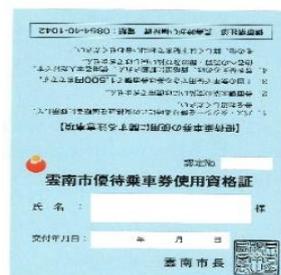
優待乗車券の購入

- ① 100円券の10枚つづり…1,000円分を500円で購入
- ② 500円券の10枚つづり…5,000円分を2,500円で購入

購入場所…市役所、総合センター、佐世交流センター

◎資格者証は毎年更新です。

◎優待乗車券は、年度内に36,000円（負担額18,000円）までしか購入できません。



詳しいことがお知りになりたい方は、佐世交流センター（43-2110）へご連絡ください。

雲南市保健師より

こころの健康について

心と体はつながっています

こころの不調は目に見えて分かりませんが、体の不調としてサインを送ります。



- イライラする
- 眠れない
- 食欲がない
- 人と会うのが面倒
- だるい・疲れやすい
- 何をしてもおっくう
- 胃の不快感 など

当てはまる症状はありましたか？

心が疲れているなど感じた方は、簡単にできる深呼吸やストレッチ体操などがおすすめです。

不安や悩みがある方は、誰かに話すだけでも心が楽になるかもしれません。

お気軽にご相談ください。＜電話：0854-40-1045＞

作成：雲南市健康推進課 地区担当保健師 酒井里菜

解答：①18 ②16 ③5 ④10 ⑤24 ⑥12 ⑦15 ⑧11

今日の一品

ツナ缶ときのこのポン酢炊き込み

材料（3～4人分）

- 米……………2合
- しめじ……1/2パック
- まいたけ…1パック
- ツナ缶（オイル漬け）……1缶（70g）
- ★ポン酢……………大さじ4と1/2
- ★顆粒和風だしのもと…ひとつまみ
- ★ごま油……小さじ1
- マヨネーズ……大さじ1
- ねぎ……………適量



作り方

- 1 米はといておく。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。まいたけは根元を切り、手でほぐす。炊飯器の内釜に米を入れて、しめじ、まいたけ、ツナをオイルごと加える。
- 2 ★を回しかけ、2合より少しだけ多い水加減にして普通炊飯する。
- 3 炊きあがったら、マヨネーズを加えて均一に混ぜる。器に盛り小口切りしたねぎをのせる。

ツナ缶の油分が気になる時は、油を切って使ってください。

「ちおりの簡単絶品おかず」より抜粋

脳トレクイズ

次の計算式を、記号を反対に考えて計算しましょう。

プラスは－に、マイナスは＋として考えます。

- | | |
|--|--|
| ① $11 - 10 + 3 =$ <input type="text"/> | ⑤ $13 - 7 - 4 =$ <input type="text"/> |
| ② $9 + 1 - 8 =$ <input type="text"/> | ⑥ $17 - 6 + 11 =$ <input type="text"/> |
| ③ $20 + 12 + 3 =$ <input type="text"/> | ⑦ $8 + 1 - 8 =$ <input type="text"/> |
| ④ $18 - 2 + 10 =$ <input type="text"/> | ⑧ $14 - 4 + 7 =$ <input type="text"/> |

先月の脳トレクイズの正解です。

問1：ラブシーン

問2：お年玉

正解された5名の方には、プレゼントをお届けしました。

編集後記 先月の脳トレクイズでは、問1が難しかったようですね。すぐにひらめかれた方もいらっしゃるようですが、実は私もいくら考えても分からなくて、悔しかったのですが答を見てしまいました。あれこれ考え、試行錯誤することは脳を活性化するのにとても良いとのこと。毎回クイズを楽しみにされている方もいらっしゃるようです。今月はちょっとややこしいですが、集中して考え、できた時は思い切り大きな拍手をしてみませんか。達成感を味わいましょう。（川島）