



# ぽかぽか便り

84号

令和5年4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』

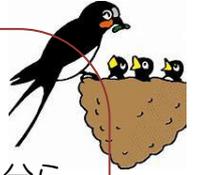
ツバメが飛び交う季節になりました。福祉部では、令和5年度の部総会及び佐世地区振興協議会の総会が開催され、活動がスタートとなりました。

今年度も目標は、『子ども達も、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』を目指します。が、気になるのは新型コロナの動向。5月8日から「2類（強い行動制限）」から「5類（行動制限がなくなるなど）」に移行するとはいえ、第9波も始まっており、気を付けて活動を進めようと思っています。



皆様におかれましては、農繁期になりますが、くれぐれもご無理はされませんように作業をなさってください。

今年度もよろしく願いいたします。



## 雲南市保健師より



はじめまして、佐世地区担当保健師です！

### —地区担当保健師のご紹介—



この度の人事異動で保健医療介護連携室から健康推進課に配属になりました、保健師の武田千恵と申します。佐世地区を担当させていただくことになりました。

私のモットーは色々ありますが「やらない後悔より、やって後悔(まずやってみる)」です。初めての担当で至らない点多々あるとは思いますが、佐世地区の皆さんの健康づくりにお役に立てるよう取り組んでいきたいと思ひます。

このぽかぽか便りでは、これまでと同様、健康づくりに関する情報を掲載させていただきますので、ぜひご覧ください。

大東町を担当させていただくのは初めてですので、お住まいの皆さんのお話をまた聞かせてください。これからよろしくお願ひします！



解答 ① : 13 ② : 9 ③ : 19 ④ : 6 ⑤ : 11

## 今日の一品

# ポークマリネのサラダ

きょうの料理より抜粋



### 作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。【マリネソース】の材料は混ぜておく。
- 2 鍋に湯カップ 2 を沸かし、豚肉を入れ、菜ばしでほぐすようにし、アクをすくう。
- 3 2に玉ねぎを加えて全体をざっと混ぜ、ざるに上げて水けをきる。熱いうちに【マリネソース】に入れて混ぜ、そのままおいて粗熱をとる。
- 4 レタスなどの生野菜や、わかめを器に盛り、3のマリネをのせ、混ぜて食べる。

### 材 料 (2人分)

- 豚薄切り肉…100g  
玉ねぎ……………1/2 個
- 【マリネソース】  
トマトケチャップ…大さじ 2  
ウスターソース……大さじ 1  
サラダ油……………大さじ 1  
レタス、わかめ他

### ラクする応用術

#### ◎ゆで汁は汁物に！

ゆで汁はアクを取り、野菜や豆腐を入れてみそ汁にしたり、顆粒チキンスープの素を溶けば、中国風スープに。

#### ◎マリネソースの味を変える！

酢としょうゆ、サラダ油で和風ソースに。ごま油に変えてすりごまを加えれば中国風のソースになります。パスタやご飯にかけてもおいしいです。

## 脳トレクイズ

の中の数字を考えましょう。

- ①  + 5 - 6 = 12
- ② 26 + 8 +  = 43
- ③  - 2 + 8 = 25
- ④ 28 + 4 -  = 26
- ⑤ 83 - 21 +  = 73

**編集後記** 通勤の道中、田園風景が日に日に変わっていきます。荒おこしがなされ、水田に水が張られ、緑から茶色に変わっていきます。今年も米作りが始まりました。畑も忙しくなります。体力の衰えが気になるこの頃、「今年もがんばるしかないか…がんばれ！」と気持ちを奮い立たせ、でも無理は禁物と、身体を労わらざるを得ません。週1回の“うなんん幸雲体操”に励み、ぼちぼちと私なりに頑張ろう！まずは、スギナと闘わねば何も始まらない…トホホ (川島)