



# ぽかぽか便り

85号

令和5年5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』

『お出かけして♡話して♡笑って』

約3年続いたコロナ禍の影響は大きく、「人と話すことが本当に少なくなってきた。」  
「体力が落ちてきたのがわかり、歩くのが大変」「2～3日笑わないで過ごすことが多  
くなった。」「病院しか出かけないよ。」などの声をよく聞きました。

そんなコロナが『5類』になり1か月が経とうとしています。自治会サロンの状況  
はどうですか？

休憩されていたところはそろそろ再開かも？実施されているところはマスクの着用  
が自由になり、話しやすくなれたのではないのでしょうか。

家ではなかなかできない体操、脳トレ、情報交換、顔を見ながらの会話、そこから生  
まれる笑い・・・サロン効果は数々あり、お金のいらない  
何よりの特效薬です。

身近な公会所へ出かけて、顔なじみの人と気兼ねなく  
会話できるサロンへ出かけてみませんか。



## 雲南市保健師より

検診車が佐世地区を巡回します。



## 結核・肺がん検診を受けましょう！



がん死亡順位の1位は肺がんです！

(男女計 2021年人口動態調査による全国がん死亡データより)

|          | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 |
|----------|----|----|----|----|
| がん死亡数の順位 | 肺  | 大腸 | 胃  | 膵臓 |

肺がんの早期発見のため、この機会に検診を受けましょう。

実施日 6月2日(金曜日)

【時間・会場については別紙をご覧ください。】

☆島根県では70歳代から結核の感染が増え  
80歳代がピークになります。

✿特に80歳代以上の方は積極的に受けま  
しょう。



会場でお待ち  
しています。

## 今日の一品

# きゅうり炒め



### 作り方

- 1 きゅうりは斜め薄切りにする。
- 2 ひき肉は油で炒め、キュウリを加えてちょっとしんなりしたら、味付けをする。

### 味付け方法

濃い目がよい方は、肉を炒める際、塩か醤油で下味をつけるといいですよ。

イチオシは、オイスターソース。さっぱりとポン酢。炒める油にニンニクを効かせておいてから最後に塩、コショウも美味です。

JA全農「世界一おいしい野菜の食べ方」より抜粋



### 脳トレクイズ



2枚の絵のまちがいを6つ探しましょう。



解答は来月号に掲載します。

**編集後記** 交流センターの向かいには小学校。毎日いろいろな声や音が聞こえ、子ども達の姿も見え、元気をいただいています。今は毎日運動会の応援練習。日に日に声がまとまり、大きな声に変わっていきます。本番は5月27日。子ども達は、家族の応援でより一層張り切って競技を頑張ることでしょう。私もあんな時があったなあ…と、懐かしい思い出になりました。(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