



ぽかぽか便り

87号

令和5年7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』

♡久しぶりにお会いできました♡



佐世ボランティアクラブ四葉会並びに福祉部では、7月11日（火）午前9時から、75歳以上の一人暮らしの方と昼間一人暮らしの方29名と、民生児童委員、四葉会員が集まり佐世交流センターで交流会を開催しました。

皆さんがタクシーや自家用車で順次到着されると会場が次第ににぎやかになってきて、あちこちで話の輪が広がります。

お楽しみ会では、雲南市身体教育医学研究所うんなん 吾郷千歳運動指導士をお迎えし、人生100年時代を迎え、元気なうちから健康づくりに取り組むフレイル対策のお話や、脳の“海馬”をフルに使う運動をしていただきました。うまくできても、できなくてもにっこりする皆さん。お互いに顔を見合わせ、笑い声が絶えませんでした。

タクシーの都合で11時には終了。「また話すか。元気でね。」「またねー」「来年も出るけんねー」と、会員手作りのちらし寿司のお土産を手にして名残惜しそうに会場を後にされました。

◇身体をいたわって！

7月28日は世界肝炎デー

肝炎ウイルス知っていますか？



肝がんの原因の約80%が肝炎ウイルスといわれています。肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、もしもウイルスに感染していても、自覚症状がないまま病気が進行する恐れがあります。

? 感染しているかどうかどうやってわかるの?

肝炎ウイルスの検査は採血のみです。これまで一度も検査をしたことがない方は、雲南市が行う集団特定健診の会場で実施することができます（健診日の1か月前に要予約）。また、職場等や市の健診で受ける機会のない方は、県から委託を受けている医療機関や雲南保健所で検査できます。

<参照：厚生労働省・島根県ホームページ、雲南市成人健診のしおり6ページ>

早期に適切な治療・受診を行うことが大切です。
これまで受けたことがない方は検査を受けましょう。



健康推進課
保健師 武田千恵

解答：①夏休み ②花見 ③卵 ④茶道 ⑤火山

ご飯や豆腐に乗せて食べる
ことおすすめですよ。

今日の一品 青じその唐辛子醤油漬け



作り方

- 1 青じそは流水で洗い、ペーパータオルに1枚ずつ並べて、水気をよく切っておく。
- 2 ボウルにタレの材料をすべて入れてよく混ぜる。
- 3 タッパーなどの保存容器に青じそを1枚入れて、タレをスプーンなどで塗るような感じで入れる。
- 4 その上にまた青じそを乗せタレを塗る、を繰り返していく。
- 5 冷蔵庫で保存する。半日位したら上下を入れ替える。1日経ったら食べれます。2, 3日おいたほうが味はなじみます。

材料（作りやすい量）

・青じそ	40枚
・だし醤油	大さじ2
・水	大さじ2
・砂糖	小さじ1
・ごま油	小さじ2
・ゴマ	大さじ2~3
・おろしニンニク	小さじ1/2
・一味唐辛子	小さじ1

クックパッドより抜粋

? 脳トレクイズ ?

それぞれのヒントから連想される言葉を考えましょう。

- | | | | | | |
|---|-----|----|-----|------|----------------------|
| 1 | 砂浜 | 水着 | 日焼け | 宿題 | <input type="text"/> |
| 2 | 団子 | 桜 | 春 | 行楽 | <input type="text"/> |
| 3 | 目玉 | 薺花 | パック | だし巻き | <input type="text"/> |
| 4 | 掛け軸 | 茶碗 | 着物 | 懐紙 | <input type="text"/> |
| 5 | 噴火 | 温泉 | 溶岩 | カルデラ | <input type="text"/> |



編集後記 免別サロンへ社協さんと2人で伺いました。社協さんは初めての訪問です。そこで、全員の皆さんから『自治会のいい所』をお話していただきました。「なんて、いい所ですね。」「ええしがいっぱいおられますね。」「公会所が雲南市で一番上等だないかと思う。」「コウノトリやサギまでくるけん、自然環境もいいと思うわ」「昔、世話やいてごさいたしがおらいたけん、今こうして公会所で楽しませてもらったりします。」など皆さんからいっぱい自治会をPRしていただきました。お話される度に、周りの人も“そう、そう”と同感のうなずき。社協さんも私も「この自治会で暮らせてええよ！」という皆さんの思いが伝わってきて、熱中症アラートの日でしたが、ぼかぼかした気持ちに浸ることができました。（川島）